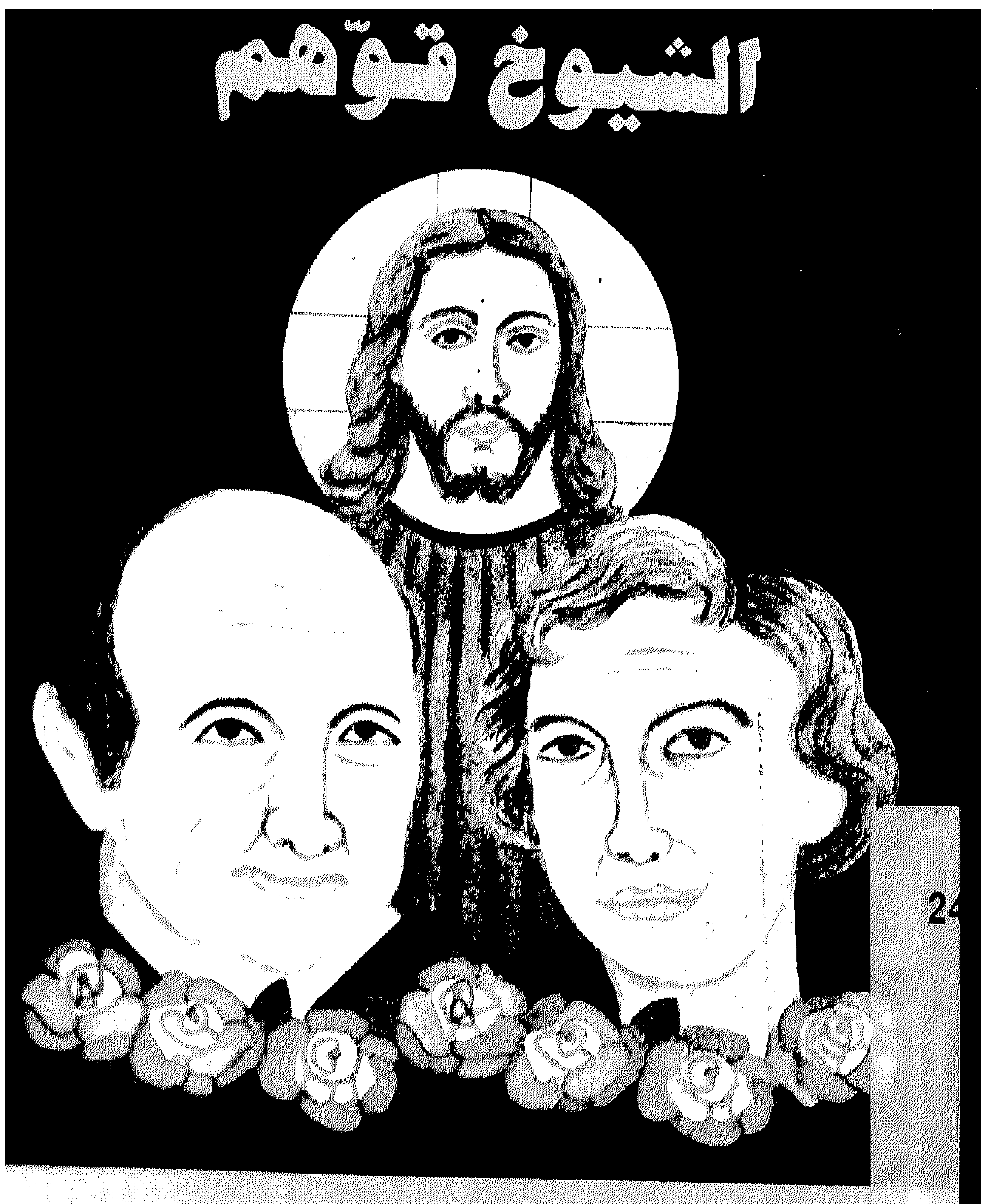
الشيوخ قوّهم



24

القمص إشعياء ميخائيل

إهداءات ٢٠٠٣

القمص/ إشعياء ميخائيل

القاهرة

الشيوخ قوّهم

القمص إشعياء ميخائيل

اســـم الكـــتاب : الشيوخ قوّهم
اســـــم المؤلـــف : القمص إشعياء ميخائيل
الجمع التصـويرى · مودى جرافيك الدولية
المطبعـــــــــــة : يوسف كمال
الطبعة الأولـــى : ابريل ١٩٩٢
رقـــــم الإيـــداع : ٤٤٦٧ / ٩٢



قداسة البابا المعظم الأنبا شنودة الثالث بابا وبطريرك الكرازة المرقسية

الشيوخ قوّهم

✥

الفهرس

الصفحة

تقديم

فى القداس الألهى بعد حلول الروح القدس وإتمام التحول . أى تحول الخبز والخمر الى جسد المسيح ودمه بقوة الهية غير منظورة ، وبإيمان يفوق كل إيمان آخر ، يصلى الكاهن طلبة القداس المملوءة بالقوة والروحانية ، والحاملة نعمة لجميع من تصلى من أجلهم الكنيسة .

وبمعونة الرب وحده وصلوات القديسين تم صدور هذه الأجزاء من طلبة القداس :-

١ - وحدانية القلب

٢ - شفاء للمرضى

٣ - حياة صالحة للمتزوجين

٤ - رحمة للتائبين

٥ - سهل لنا طريق التقوى

٦ - صلاحاً للأغنياء

ونشكر اللـه الذى اعاننـا على صدور هذا الكتـاب الذى بين يـديك أيها القارئ العـزيز وعنـوانه «الشيـوخ قوّهم» وهـذا الكتاب لايهم الشيـوخ المسنين فقط بل يهم كل واحـد فينا على إعتبار أن رحلة الشيخوخة هى رحلة سوف يصل اليها كل أحد ، وأيضـاً لكى يكون لنـا دور إيجابى فى إسعـاد هؤلاء النـاس الذين أسعدونا من قبل .

نطلب من الله أن يبارك كل نسخة من هذا الكتاب لكى يكون سبب بركة لكل من يقرأه . وان يعطى نعمة من أجل صدور كل طلبة القـداس ، ببركة شفاعـة العذراء القديسـة مريم ورئيس الملائكة ميخائيل وصلـوات قداسة البابـا شنودة الثالث ، أدام الله حياته ورئاسته ومتعنا ببركـة صلواته وارشاده وتعاليمه .

كما أننا نطلب صلواتك ودعواتك أيها القارئ العزيز ،

القمص إشعياء ميخائيل

٢٨ اغسطس ١٩٩١

تذكار نياحة القديس أوغسطينوس (شيخ التائبين).

إهداء

إلى الشموع التى احترقت وذابت لكى تضيىءلـلآخرين ولم يتبق فيها إلا القليل ...

إلى النفوس التى أعطت من وقتها ومن صحتهـا ومن فكرها كل ما يمكن أن تقدمه ...

إلى اولئك الذين يحتاجون الى الرعاية بعد أن كانوا هم الذين يرعون ويربون ويعولون ...

إلى اولئك المسنين والمسنات الـذين أنشغل عنهم ذووهم ولم يشعر الخدام المسئولون بمدى احتياج هؤلاء المسنين والمسنات الى رعايتهم

إلى اولئك الذين لا يحتاجون الى الأكل والشرب والماديات قدر احتياجهم الى الحب والرعاية والحنان والأهتمام ...

إلى الشيوخ المسنين (رجالاً وسيدات) أقدم هذا الكتاب :

« الشيوخ قوّهم »

ليكون لمسة حب ووفاء وعرفان بالجميل ، فأنتم اباؤنا وامهاتنا الذين لولاكم ما وجدنا ، وبدون حبكم وعطائكم المستمر ما نشأنا ، وبدون بذلكم واهتمامكم بنا ما تعلمنا وما صرنا خداماً وقادة .

وأرجو ان تقبلوا منا هذا الكتاب ليكون بمثابة قبلة على اياديكم التى حملتنا ودربتنا وأنارت لنا الطريق .

أنتم أباؤنا وأمهاتنا ، وجدودنا وجداتنا . ولقد اوصانا الرب بكم حين قال : **« أكرم أباك وأمك كما اوصاك الرب الهك لكي تطول ايامك ولكي يكون لك خير على الأرض » تث٥:١٦**

ليس طول العمر ما نطلبه ، ولكن نطلب طول الايام المباركة السعيدة الملوءة بالأمان والبركة والسلام والهدوء والنعمة ، تلك الأيام التى لن نحصل عليها الا فى رضاكم وبركتكم لنا .

نصلى ونطلب من الله ان يمتعكم بالصحة والسلام يا أبائى وأمهاتي . كما نطلب بركة صلواتكم ودعواتكم لنا وعنا .

إبنكم

القمص إشعياء ميخائيل

أولاً : من هم الشيوخ (المسنون)

لم يتفق الباحثون [١] بعد على تعريف جامع للشيخوخة . وذلك لأنها ليست من الظواهر الثابتة التى تحدث فى المراحل الأخيرة من حياة الفرد . ولكنها حالة تتأثر بعمل الوظائف فى جسم الإنسان ونفسيته وبالهيئة الإجتماعية والاقتصادية والثقافية التى يعيش فيها واتجاهاتها التى يتقبلها ويتصرف طبقاً لها .

ومع إننا لا نستطيع أن نضع عمراً زمنيا نعرف به المسنين ، إلا أن هناك سن قد تعارف المجتمع عليه بأنه سن المعاش (فى مصر سن الستين وفى الخارج الخامسة والستين) ونحن نلاحظ الكثير من الفروق الصحية بين من يحالون على المعاش وليس لهم إلا فراغ وبين غيرهم ممن تسمح لهم قدراتهم وامكانياتهم أن يمارسوا مهمتهم بغض النظر عن الوظيفة

---

(١) عن كتاب (سيكولوجية المسنين) تاليف دكتورة هدى محمد قناوى .

الحكومية مثل اصحاب الحرف أوالمهن الحرة كالطب والمحاماة والهندسة والتجارة ، وهكذا فإن الذين يعملون يحتفظون بدرجة عالية من الصحة النفسية والجسدية . بينما الذين يتقاعدون يبدأون في العد التنازلى نحو الموت ، إلى أن يصل ذلك الإنسان أن تصبح الحياة بالنسبة له هى مجرد اشباع واداء الوظائف الفسيولوجية الأساسية مثل الأكل والإخراج والنوم ، بل يصل بعضهم احيانا إلى العجز الكامل الذى يجعلهم لا يستطيعون أداء هذه الوظائف بدون مساعدة الغير ، ويصيرون كالطفل الرضيع ، ولكن بلا وظائف نفسية أو اجتماعية .

ولذلك فإننا نقول أن المسنين ليسوا بفئة من الناس يحددون بعمر زمنى ولكنهم بدأوا فى الإنحدار نحو الإستهلاكية والمطالبة بأن يرد لهم المجتمع ما يعتقدون إنهم ساهموا به .

لقد اتضح إن المسنين لا يصابون بالضرورة بأمراض

الشيخوخة لمجرد بلـوغهم إلى سن معين ولكن لأن هناك عوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية تجعلهم يصلون إلى مرحلة العجز فى أى سن .

والخلاصـة أن الشيخوخـة قـد تأتى فى أى سن ، بل هنـاك شيخوخة مرضية قد تظهر فى سن المراهقة أو الطفولة . على هذا الأســاس يجب أن نعيــد تصنيف المسنين على حسب أدائهم الوظيفى واقبالهم على الحياة وليس على حسب عمرهم الزمنى . وعلى ذلك فإن السن الزمنى الذى فرضه المجتمع كى يعفى فيه من أداء وظيفتـه وهو مـا يعرف بسن المعـاش يؤثـر على الآداء الوظيفى للفرد ومدى اقباله على الحياة ويؤثر بالتالى على جانب الأمل والاحســاس وحب الحيـاة الـذى يجدد الصحـة نفسيـاً وبدنياً . ولـذلك فإن كثيراً ما يفقد الإنسان الإحســاس بالقيمة والتقديـر عند بلـوغ سن المعاش . وسرعـان ما تتصــارع عليه اعراض وامراض نرجعهـا للشيخوخة ، وهى فى الحقيقة ترجع إلى ذلك الفقـدان للفـرد باحسـاسـه بالقيمـة كعضـو منتج فى المجتمع .

ونحن لا ننسى القادة والمفكرين والسياسيين الذين ابدعوا وقادوا بلادهم بل وقادوا العالم كله وهم فى سن ما بعد سن المعاش .

ولقد اصبح الآن اتفاق عام على أن بدء الشيخوخة هو سن الستين وهذا هو ما اصطلح عليه الدارسون للشيخوخة كظاهرة صحية واجتماعية بكل ما تمثله هذه الكلمة .

ولقد جرى العرف على اعتبار سن الستين – هو سن الإحالة إلى المعاش – خطاً فاصلاً بين مرحلة وسط العمر ومرحلة الشيخوخة . أى أن الشيخوخة تمتد من سن الستين حتى نهاية العمر .

ويمكن تقسيم الشيخوخة إلى مرحليتن : –

١ – الشيخوخة المبكرة : وتمتد من سن الستين حتى الخامسة والسبعين .

٢ – الهرم : وتمتد من سن الخامسة والسبعين حتى نهاية العمر .

علم الشيخوخة :

ولقد ظهر الآن علم جديد يسمى (علم الشيخوخة) يهدف بدراساته ونظرياته إلى التوصل إلى السبيل الأمثل للشيخوخة الناجحة . فمع حتمية الإضمحلال فى الوظائف الجسمانية يجب معرفة التكيفات النفسية والاجتماعية التى تؤدى إلى روح معنوية ومستويات كفاءة عالية فى المراحل الأخيرة من عمر الفرد ، بعد أن اصبح فى شيخوخته كائنا ضعيفاً يعيش على ماضيه أكثر مما يعيش على حاضره ، ويعيش ذكرياته التى صنعها فى طفولته ومراهقته وشبابه .

وكما تهدف دراسة علم الشيخوخة إلى معرفة الخواص البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية لأبائنا وامهاتنا حتى نكفل لهم حياة سعيدة ، فهى تهدف ايضاً إلى معرفة شيخوختنا المقبلة حتى لا نشقى أولادنا بتعصبنا ومشكلاتنا ، وان يتعلم المسن كيف ينظم استعداداته الفعلية وقدراته المعرفية ليواجه التغيرات الداخلية التى تطرأ على جسمه ونفسه

وليواجه الضغوط الخارجية التى يعرضها عليه المجتمع المتطور المتغير الذى يعيش فى اطاره .

كما تهدف هذه الدراسة لعلم الشيخوخة إلى زيادة المدى النشط من حياة الفرد حتى يستمتع فى شيخوخته بعيداً عن الآلام والمشكلات . وحتى يشعر إن الحياة من بدايتها إلى نهايتها تجربة رائعة ، ومخاطر جميلة وليست مجرد اعباء متراكمة ومشكلات عابسة وازمات ثقيلة تهد كيانه وتقسم ظهره .

ولذلك اصبحت الحاجة ملحة إلى اعداد خدام واخصائيين متخصصين مدربين فى مجال رعاية المسنين ومساعدتهم وخدمتهم فى القدرة على التكيف .

طب الشيخوخة :

نشأ هذا الفرع الجديد من التخصص الطبى فى البلاد المتقدمة حتى يمكن علاج المسنين بعد معرفة احتياجاتهم

النفسيـة والاجتماعية . إن طب الشيخـوخة هـو تقديـر لهؤلاء المسنين ومعرفة احتياجـاتهم الطبية التى تختلف عن الإحتياج الطبى فى أى مشكلات طبية لأى مرحلـة أخرى . ويدخل فى هذا المجال الطبى ايضاً عامل الوقاية من أمراض الشيخوخة وعامل الكشف الـدورى المنتظم لمعرفـة الإنحراف الوظيفـى فى اجهزة الجسم المختلفة واتخاذ مـا يلزم حيال ذلك ، كما يـدخل فى هذا المجـال ايضـاً الأجهـزة التعـويضيـة للمسنين التى تجعلهم يستمتعـون بـالحياة مـا بقى لـديهم من العمـر (السماعـة – النظارة – طقم الأسنان – الكراسى الطبية... الخ) .

الخصائص الفسيولوجية والبيولوجية للشيخوخة :

ان الشيخوخة من الناحية البيـولوجية عبارة عن نمط شائع من الاضمحـلال الجسمى فى البنـاء والـوظيفـة يحدث بتقـدم السن، وهـذه التغيرات الاضمحـلالية المسـايـرة لتقـدم السن تعترى كل الأجهـزة الفسيـولـوجيـة والعضـويـة والحركيـة والدوريـة والبوليـة والتناسليـة والغديـة (الغدد) والعصبيـة والفكرية .

وهكذا فإن تعريف الشيخوخة من الناحية البيولوجية على جانبين : –

الجانب الأول : خاص بالبناء :

ويشير إلى زيادة التفاعلات الكيميائية الهدامة بالجسم . وفقدان الخلايا من اعضاء الجسم ، بسبب تقدم السن .

الجانب الثانى : خاص بالوظيفة .

وذلك نتيجة للاضمحلال فى بناء الجسم يحدث نقص مستمر فى مقدرة الجسم على مقاومة المؤثرات الخارجية ونقص فى التفاعلات الوظيفية فى الجسم وفى المقدرة الوظيفية لأعضاء الجسم .

وهكذا فى حياة المسنين تحدث تغييرات مصاحبة للشيخوخة نذكر منها :

١ – تغير فى الشكل العام للجسم .

٢ – تغييرات بيولوجية وفسيولوجية .

٣ – تغير فى القوة العضلية والآداء الحركى .

٤ – التغير الحسى.

ولا يمكن ان نتجاهل الشيخوخة النفسية وهى حالة يصاب بها الإنسان دون التقيد بسن معين وذلك عند مواجهة مصائب وشدائد وأزمات معينة فتجعله يعزف عن الحياة ويميل إلى العزلة وينتظر الموت ويفقد كل بهجة وسعادة ويواجه حالة من الحزن والكآبة والدموع التى تنهمر باستمرار منه ، ورغم هذا يجعله يواجه ما يمكن أن نسميه بالشيخوخة النفسية .

ثانيا : تصنيف المسنين

وحتى نستطيع أن نقدم خدمة للشيوخ والمسنين ، فيجب أن نقوم بتصنيف هؤلاء المسنين :

١ – بحسب الجنس ، هناك الرجال والنساء .

٢ – بحسب السن نستطيع أن نقول أن هناك من سن ٦٠ حتى ٧٥ ونطلق عليهم المسنين ، ومن سن ٧٥ حتى نهاية العمر ونطلق عليهم مرحلة الهرم.

٣ – بحسب الحالة الاجتماعية هناك المتزوجون (زوج

وزوجة مسنـان يعيشان معـاً) ، من بين المتـزوجون هناك من انجب ، وهنـاك من لم ينجب . وهناك الأرامل (مات احـد الطرفين) وهنـاك ايضاً المسنـو ن الذين لم يتزوجوا قط .

٤ – بحسب الأقـامة ، هنـاك من يعيش بمفرده وهنـاك من يعيش طرف احد اولاده ، وهناك من يعيش أحد أولاده أو بناتـه مع أسرهم معهم . وهناك أخيرا من يعيش فى دور المسنين .

٥ – وبحسب الحالـة الصحية نستطيع أن نقول هنـاك من يقدر أن يخدم نفسه ، وهناك من يحتاج إلى من يخدمه فى ضروريات معيشته مثل عدم القدرة على الذهاب إلى دورة المياه أو الأكل أو خلافه .

وهكذا فإن تصنيف المسنين يساعد أولاً على التعرف عليهم وحصرهم ، وثـانيـاً فى خـدمتهم وتخصيص بعض الخدام أو

الخادمات بخدمـة كل نوع بالتعرف على مشـاكلهم وتقديم يد المعونة والرعاية لكل منهم فى اطار المجموعة التى ينتمى اليها .

ثالثا : الخدام الشيوخ

فى الخدمة يجب أن نهتم بالشيوخ على كل المستويات . سواء على المستوى الكهنوتى أو المستوى العلمانى ، يجب أن نكرمهم وأن نكرم خبراتهم وأن نعتبرهم بمثابـة مشيرين لبقية الخدام، وهنـاك شيوخ خـدام من العلمانيين قـد انزووا عن الأوسـاط الكنسيـة ، ولم يسأل عنهم أحـد ولم يذكـر حتى العمل الـذى سلمـوه لهذا الجيل ، ولـذلك يجب أن نقـول لجميع الخدام الحاليين قول الرب يسوع « **أخرون تعبـوا وانتم قد دخلتم على تعبهم** » يو٤ : ٣٨ لذلك يحب ان نبحث فى كل خـدمة عن الـذين تعبوا من قبلنـا ونكـرمهم حتى تكتمل حلقات سلسلـة الخدام . وهنا نحن نقترح ما يلى :

١ – الشيوخ الأسـاقفة يجب أن نسـجل خبراتهم وتجاربهم خـلال سنين خـدمتهم الطـويلـة . قبل رحيلهم يجب تسجيل شرائط فيـديـو أو كـاسيت لمرحلـة حيـاتهم

الروحيـة وخدمتهم المملؤة اختبارات طـويلة . حتى لا يبـدأ الذين بعـدهم من البـدايـة ، بل يكملـوا ما بـدأه اسلافهم .

٢ – الشيوخ الكهنـة الذين مضـى على سيامتهم ٢٥ عـاماً يجب على الكنيسـة أن تكـرمهم ، ونقترح أن تصـدر شهـادات تحمل دعـوات وبركـات من رأس الكنيسـة ورئيس الكهنـة وراعـى الـرعـاة حتى يكمـل الكهنـة الشباب مسيرتهم ، ولا تحدث أى صدامات بل نستفيد من خبرة ومشورة الشيـوخ فى الوقت الـذى يعمل فيه الشبـاب بكل طاقـاتهم ودون ان يتطاول احـدهم على الآخـر ، لأن الكهنـة الشيـوخ يحتـاجـون إلى الكهنـة الشبـاب لكى يكملـوا مـا بـدأوه، والكهنـة الشبـاب يحتاجون إلى الكهنة الشيوخ ليأخذ خبرتهم وبركتهم .

٣ – الخدام القـدامى . الـذين تـوقفـوا عن الخدمـة بسبب اعتـزالهم للمـرض أو السفـر أو لأى سبب آخـر . او الخدام الشيـوخ الذين مـا زالـوا يعملون فى الخدمـة ،

يجب أن نعطيهم ايضاً مكاناً فى الخدمة ، ونقترح فى كل اسرة من اسر مدارس التربية الكنسية (ابتدائى - اعدادى - ثانوى - شباب - خريجين) أن تسند لهم خدمة ويكون بمثابة «مشير» للخدام الشباب ، وان يكون هذا هو عمله وخدمته ، مشير اسرة ابتدائى ، مشير اسرة اعدادى وهكذا ...

٤ - الرهبان الشيوخ : يجب حصرهم فى جميع الأديرة والاهتمام بهم من الناحية الصحية أولاً بسبب امراضهم التى تجعلهم فى حالة لا تسمح بمزاولة النسك الشديد ونقترح تخصيص مكان خاص بهم يجمع كل الشيوخ المسنين المرضى وغير القادرين ، وأن يخصص لهم أكثر من طبيب وراهب أو أكثر من القادرين على خدمتهم وموالاتهم ورعايتهم .

والهدف من كل هذا هو الإهتمام بالخدام الشيوخ ، ولسوف تكون لفتة مباركة حين تعرض الكنيسة أهتمامها بالخدام الشيوخ وتكريمهم واسناد مسئوليات لهم ، ولسوف تكون

دفعة قوية للخدام الشباب لأنهم سوف يشعرون أن الكنيسة لن تنساهم فى شيخوختهم حتى لو عجزت اجسادهم أن تحمل ارواحهم للخدمة والعمل الكنسى .

رابعا : الاعداد للشيخوخة

ان فترة الشيخوخة تحتاج إلى اعداد لها حتى تكون شيخوخة مباركة من الناحية الروحية ، وسوية من الناحية السيكولوجية ،و هادئة وموفقة وناضجة من الناحية الاجتماعية ، علاوة على الثمار الأخرى التى يجنيها الإنسان فى شيخوخته إذا كان قد استعد لها من قبل تطبيقاً لمبدأ الوقاية خير من العلاج .

وإذا كنا قد اتفقنا على أن الشيخوخة تبدأ من سن الستين ، فإن الإعداد لها يبدأ من سن الخامسة والأربعين ، على أن تكون هذه السنوات الخمس عشرة عبارة عن اعداد وتهيئة .

وما هى جوانب الاعداد :

١ – من الناحية الصحية : الاهتمام بموضوع الكشف

الدورى، و لــو لم تكن هناك أى شكــوى صـحية وذلك حتى يمكن اكتشاف مرض أو علة قبل استفحالها .

٢ – الاهتمام بنـوعيــة وكمية الأكل ، والحذر من الـدهــون والسكريات الزائدة ، وعدم الأفراط فى الأكل ، لأن الكثير من الأمــراض يكون سببها هــو عدم الإهتمام بــالأكل (من حيث النوعية والكمية) مع ضرورة ملاحظة الوزن وعدم تخطى حدود المعقول .

٣ – الأهتمام بالرياضة حسبما تسمح الظروف ، ولاشك أن المشى سيكــون لـــه أثراً كبيراً علـى صـحــة الإنســان فى المستقبل .

٤ – مــوضــوع الـهمــوم والمشــاكل والعمل على تســويتهــا وطـرحهــا على الله للحل واتخاذ مـوقف ايجابى امــام المشاكل بعدم مواجهتها بأعصابنا أو تفكيرنا ، بل حلها ايجابياً بالطريقة المعقولة المناسبة .

٥ – انشغال الإنسان فى وسط الجماعة (الكنيسة) وتقديم خـدمــة مناسبـة مع المواظبـة على الإجتماع الــروحى

الأسبوعى وتأكيد الصلة مع الكنيسة خلال سر الاعتراف والتناول، كل هذا سيساعد على اجتياز ازمات الشيخوخة فيما بعد .

٦ - زيادة رصيد العطاء فى هذه المرحلة سواء العطاء الأسرى ، أى داخل العائلة ، أو العطاء الكنسى خلال الخدمة بالكنيسة ، أو العطاء العام خلال تقديم خدمات للأخرين المحتاجين للرعاية .

٧ - تكوين عادات القراءة والرحلات الروحية حتى يمكن شغل وقت الفراغ فيما بعد .

٨ - تنمية صداقات جديدة حتى يمكن استمرارها فيما بعد ، لأن استمرارية الصداقة سيكون لها دور كبير فى المرحلة المقبلة .

خامساً : ما هو معنى الشيخوخة

✣ ●●● أولاً : الشيخوخة بركة :

إن الشيخوخة هى بركة تمتد عبر الأجيال ، هذه البركة هى الحاملة للأسرار الروحية عبر الأجيال . أليس هذا هو ما قاله الرسول بولس إلى تلميذه تيموثاؤس مادحاً اياه على البركة التى وصلت اليه خلال امه وجدته «**إذ اتذكر الإيمان العديم الرياء الذى فيك الذى سكن أولاً فى جدتك لوئيس وامك افنيكى ، ولكنى مؤمن انه فيك ايضاً** » ٢ تى ١ :٥ .

ولما اراد الله أن يعاقب شعب بنى اسرائيل فى فترة من الفترات لشرورهم وابتعادهم ، كان هذا هو العقاب «**ولا يكون شيوخ فى بيتك كل الأيام** » ١ صم ١:٣٢. والمعنى هو انتزاع البركة حين قال لهم « **جميع ذرية بيتك يموتون شباناً** » ١ صم ١ :٣٣. إن الشيخوخة هى البركة ولذلك يجب على جميع المسنين والمسنات أن يحملوا هذه البركة لذويهم ، ويدعون لهم بالبركة وتكون حياتهم بركة كما قال لإبراهيم أبو الآباء «**واباركك .. وتكون بركة ... وابارك مباركيك .. وتتبارك**

فيك جميع قبائل الأرض » تك ١٢ :١-٣» ولهذا قال الحكيم سليمان عن الشيوخ **«بهاء الشيوخ الشيب» أم ٢٠ :٢٩.** بالحقيقة إن الشيخوخة هى ثمرة العبادة لسنين طويلة ولذلك كان المعنى الثانى للشيخوخة هو العبادة :

●●● ثانياً : الشيخوخة عبادة :

إن الإنسان المسن سواء كان رجلاً أو امرأة يتفرغ للعبادة والصلاة والدراسة الخاشعة لكلمة الله ، والصلوات الدائمة سواء صلوات السواعى (**الأجبية**) أو صلوات القداس الإلهى

إن التصاق المسنين بالهيكل هو استمرار للعمل الروحى الذى كانت تمارسه حنة النبية التى قال عنها الإنجيل انها «لا **تفارق الهيكل عابدة بأصوام وطلبات ليلاً ونهاراً » لو ٢ : ٢٧.**

ولا شك إن الإنسان المسن لديه وقت فراغ كبير يستخدمه فى

العبادة والقـراءة والصلوات والقداسـات . وايضاً لأن سـاعات النـوم تقل دائماً مع تقـدم السن ، لـذلك يجب أن تستغل هـذه الأوقات فى العبـادة . ولهذا كانت الشيخـوخة هى عبـادة دائمة مستمرة .

✠●●● ثالثاً : الشيخوخة حكمة وفهم :

وهذا ما قاله سفر أيوب « **عند الشيب حكمة وطول الأيام فهم** »أى ١٢:١٢ » . وكذلك « **قلت الأيام تتكلم وكثرة السنين تظهر حكمـة**» أى ٧:٣٢ . وما احـوج الشباب والشـابات إلى حكمة الشيوخ ، والنصائح والإرشاد الذى يحملـونه ويقدمونه لأولادهم واحفادهم هى خبرة حياتهم . إن الشيخوخة هى خبرة جيل بأكمله يقدم لأبناء هذا الجيل الذين ينتفعون بهذه الخبرات

ولهذه الخبرة أهميـة كبيرة إذا احسن استخدامهـا واحسن تقديمها .

وهكذا فإن المشاكل العائليـة والخلافات الأسرية من الممكن فضـها ، وامتـلاء البيوت بالسـلام والأمان لو تتـدخل الشيوخ

بحكمتهم وفهمهم وانهاء كل هـذه الخلافـات والمنازعـات التى ربما تتفاقم وتصل إلى المحاكم ولا تكون نهاية لحلولها .

اليس هذا ما قاله الرسول بولس مؤنباً شعب كورنثوس علي الإلتجـاء للمحاكم دون الإلتجـاء إلى الشيـوخ والحكماء لفض المنازعات «**أيتجاسر أحد منكم لـه دعوى على آخر أن يحاكم عنـد الظـالمين وليس عند القـديسين ... أهكـذا ليس بينكم حكيم ،(أى شيخ حكيم) ولا واحـد يقـدر أن يقضى بين اخوته» ١ كو ٦ :١و ٥ . ولهذا كانت الشيخوخة خبرة خلال السنين تحمل قوة وفهم فى المشورة ، اليس هذا هو ما حدث مع الملك رحبعام حين تـرك مشورة الشيوخ ونفـذ مشورة الأحـداث ، إن الإنقسـام والحروب والمتـاعب حلت بـه وبالملكـة أيضا « فترك مشورة الشيـوخ التى اشاروا بها عليه واستشار الأحداث الذين نشأوا معه ووقفوا امامه» ٢ أى ١٠ :٨ .**

ولا شك إن مشـورة الشيوخ كـانت تحمل سلامـا وأمانـاً للملك وللملكة لأن هكذا كانـت مشورة الشيوخ للملك رحبعام

«إن كنت صالحاً نحو هذا الشعب وارضيتهم وكلمتهم كلاماً حسنا يكونون لك عبيداً كل الأيام » ٢ أى ١٠ :٧ . أما مشورة الأحداث فكانت تحمل كبرياءاً وتسلطاً وحرباً وضرباً لأنهم قالوا له **«فكلمه الأحداث الذين نشأوا معه قائلين هكذا تقول للشعب الذين كلموك قائلين أن اباك ثقل نيرنا وأما انت فخفف لنا هكذا تقول لهم إن خنصرى اغلظ من متن أبي . والآن أبى حملكم نيراً ثقيلاً ، وأنا ازيد على نيركم . ابى ادبكم بالسياط وأما أنا فبالعقارب » ٢ أى ١٠:١٠-١١.**

ولكن هناك كثيرا من الشيوخ والمسنين تنقصهم الحكمة وينطبق عليهم قول الكتاب المقدس « ليس الكثيرو الأيام حكماء ولا الشيوخ يفهمون الحق » أى ٣٢:٩ .

●●● رابعاً : الشيخوخة تقليد وتسليم :

إن الشيخوخة تحمل لهذا الجيل تقليداً وتسليماً يجب أن نلتفت اليه ونسمعه ونعيه . إن الشيوخ يفتخرون بتسليم هذا التقليد لبنيهم واحفادهم ، والأبناء والأحفاد يفرحون باستلام هذا التقليد **«تاج الشيوخ بنو البنون ، وفخر البنون**

أبـاؤهم» أم ١٧:٦. ولذلك كانت الـوصية للصغار «لا تنقـل التخم القديم الذى وضعه اباؤك» أم ٢٢:٢٨ .

وهذا هـو تعليم بولس الـرسول بخصوص انتقـال التقليد والتسليم الروحى من الآباء إلى الأبناء :

✥○ وأمـا انـت فقـد تبعت تعليمى وسيرتـى وقصـدى وايمانى واناتى ومحبتـى وصبرى واضطهاداتى وآلامى » ٢ تى ٣:١٠-١١.

✥○ وما سمعته منى بشهود كثيرين أودعـه اناساً أمناء يكونون أكفاء أن يعلموا آخرين ايضاً » ٢ تى ٢:٢.

✥○ وما تعلمتوه وتسلمتوه وسمعتوه ورأيتموه فىّ فهذا افعلوا » فى ٤:٩.

ان الكنيسة تحفظ هذا التقليد وهـذا التسليم وتقدم شهادة بذلك حين تقول فى القداس الإلهى (**كما كان وهكذا يكون من جيل إلى حيل و إلى دهر الدهور آمين**) .

إن تقليد القـداسات وتسليم الأصـوام وممارستـهـا واعياد القديسـين واحتفـالاتها وزيارات الأماكن الروحيـة والاحتفالات العائليـة بشكل روحى ، كل هذه الأمور وغيرها تسلمنـاها عبر الأجيـال خلال آبـائنـا واجـدادنا . وهنـاك الكثير من العـادات الروحيـة ما كنـا نحتفظ بها لو لم ينقلهـا الينا الشيـوخ الذين تباركنا بوجودنا فى جيلهم .

✥●●● خامساً :الشيخوخة حب وبذل :

تظل الشيخوخة رمزاً للحب والبـذل والعطاء الذى لا يعرف أى قيود وهكذا فإن الشيخـوخة هى الجزء المتبقى من الشمعة التى احترقت وأضـــاءت ، ومع إن الجزء المتبقى من الشـمعـــة اصبح ضئيلاً جداً ولكن يجب أن يظـل رمزاً وشعاراً لكل حب وبذل . إن حيـاةأبائنا وأمهـاتنا وأجـدادنا وجداتنـا تظل رمزاً للحب والعطـاء الذى لا يجب أن يغيب عن بـالنـا قط ما فعلـوه معنا ومـا بذلوه لنـا وما قدموه لطفـولتنا حتى تنمو ولشبـابنا حتى ينضـج .

والشيوخ لم يكفـوا عن العطاء حتى فى سنهم المتقـدم ، فهم

يبذلـون ويقدمون ان لم يكن بالبـذل المادى ، فأحيانا بـالبذل النفسى والحنان والحب ، والمشـورة والدعوات وبـالقليل الذى يقـدمـونه مـن قدراتهم الجسـديـة الضعيفـة . إن الجدة التى تساهم فى تربية احفادها ، والأب الذى يقدم لأولاده هى صورة من صورة الحب الإلهى الذى يظل دائماً رمزا لأبوة الله ولأمومة الكنيسة لحياتنا المحتاجة للحب والحنان .

وهذا ما قاله الرسول بولس إلى أولاده :

✣ ● « يا أولادى الذين اتمخض بكم (أى اتألم من أجلكم) إلى أن يتصور المسيح فيكم » غل ٤ : ١٩.

✣ ● « وأما أنـا فبكل سرور أُنفق وأنفق لأجل انفسكم وإن كنت كلما احبكم اكثر أحب أقل فليكن » ٢ كو ١٢ : ١٥ – ١٦

✣●●● **سادساً : الشيخوخة صليب:**

✣●●● « الحق الحق أقول لك لما كنت أكثـر حداثة كنت تمنطق ذاتك وتمشى حيث تشـاء . ولكن متى شخت فإنك تمد يدك وآخر يمنطقك حيث لا تشاء » يو ٢١ : ١٨ .

✥●●●« وايضاً إلى الشيخوخة والشيب يا الله لا تتركنى حتى اخبر بـــذراعك الجيل المقبل وبقـــوتكم كل آت » مـــز ١٨:٧١ .

إن مرحلة الشيخوخة هى حقبة يجب أن يمر بها كل إنسـان ، وصليب لابد أن يحمله كل عابر من غـربة هذا العالم . وإن كان البعض يعبرون هذا العالم دون ان يحملـوا صليب الشيخوخة (أى ينتقلون وهم شباب) إلا أنهم بالضرورة قد حملوا صلبانا أخرى أشد وأمر .

ولكن ها نحن أمام صليب الشيخـوخة على مستوى الجسد والنفس والروح :

أولاً : صليب الشيخوخة على مستوى الجسد :

فى فترة الشيخوخة يكون الجسد قد بدأ فى الضعف من حيث الإمكانيات الجسمانية ومن حيـث النشاط والقدرة على الحركة وها هى بعض من معاناة الشيوخ على مستوى الجسد :

● ضعف القوة البدنية الـذى يقود الشيوخ إلى البطء السلوكى

والآداء الحركى .

● فساد بعض اجزاء الجسم كلياً أو جـزئياً مثل فقدان السمع أو النظر .

● التغير فى الشكل العـام مثل الـوزن والطول ولـون الشعـر والجلد وتغيير خلايا الجسم .

● تغير الدورة الدموية من اكثر الأعضاء تأثراً بالشيخوخة مما يؤثـر على ضغط الدم وانخفاض قـدرة القلب على ضخ الدم إلى اعضاء الجسم .

● التغيير فى الجهـاز الهضمى والجهاز العصبى وحـواس الجسم والقدرات العقلية (التذكار والنسيان)

● الأضرار الصحية المصاحبة أو اللاحقة للتدخين والمكيفات .

● عدم التحكم فى التبـول أو التبرز أو كليهما . وهذه الظـاهرة كثيراً ما تسبب اشمئزاز من الأهل ، وهـذا ما يسبب عند المسن المريض نـوعـاً مـن الضيق وانهيـار حـالتـه المعنـويـة .

● امراض كثيرة تصـاحب الشيخوخـة ، بعضـها عـابر ممكن

العلاج منه والبعض الآخر مزمن مع تقدم السن فى الشيخوخة.

ومن امثلة الأمراض ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والإمساك والروماتيزم وألام المفاصل والبول السكرى والأورام السرطانية بكل انواعها واشكالها ودرجاتها وتضخم البروستاتا.

وبعض من هذه الأمراض يسبب انفعالات معينة مثل الغضب فى حالات تصلب الشرايين وتوهم بعض الأمور فى حالات مرضية أخرى والإنفعال الجنسى المصاحب لإلتهاب البروستاتا .

كل هذا يستوجب ان يقوم الإنسان المسن بالتكيف مع قدراته الجسدية ويسلك حسب امكانياته بعد أن يقبل هذا الصليب ويحاول أن يتعامل مع امكانياته الجديدة دون تذمر ودون يأس ودون شكوى أو مقارنة بالآخرين أو بكاء على الماضى .

ولكن هنا نقول أنه نظراً للأمراض التى تكابد المسنين فى هذه الحقبة من عمرهم فإن المسنين يحتاجون إلى الرعاية

الصحية بصفة دائمة ومستمرة متمثلة فيما يلى :

١ – الكشف الدورى للتعرف على الحالة الصحية ومتابعتها وتقديم العلاج اللازم وضرورة تقديم النصح والأرشاد من حيث الوقاية من اخطار تناول انواع معينة من الأطعمة وتشديد الأهتمام بالرياضة البدنية وعلى الأقل المشى بصفة منتظمة كل يوم .

٢ – ولابد أن يتعاون اقارب المسنين وخدامهم للمشاركة فى حمل صليب الشيخوخة على مستوى الجسد بخدمتهم ومساعدتهم وتوفير الرعاية الصحية لهم بكل الطرق والوسائل المختلفة ، وعدم الإستسلام .

ثانياً : صليب الشيخوخة على مستوى النفس :

يواجه المسنون فى شيخوختهم بعضاً من المتاعب النفسية التى هى مثل الصليب الذى يحملونه ونذكر منها:

● الإضطرابات الوجدانية وهذا ناتج من الحزن على فقدان الزوج أو الزوجة أو الأقارب أو الإحساس بالتعاسة والبؤس

نتيجة التفكير الشديد فى الماضى والمقارنـة بين ما كان عليه وما اصبح فيه . وكل هذا قد يقود إلى الإكتئاب الشديد .

● الإحساس بالـوحدة نتيجة استقلال الأبنـاء وانفصالهم عن والديهم بالزواج أو السفر للخارج .

● وقد يصـاحب الشيخوخـة صليب الترمل بعد فـراق الطرف الأخر وهذا يسبب متاعب نفسية شديدة للمسنين نتيجة رحيل الشريك الأخر بعد رحلة حياة طويلة ومشاركة لسنين عديدة .

● وهناك مظـاهر نفسية مصـاحبة للشيخوخـة مثل الضجر والملل والشرود ، وقـد يصل إلى نـوع من الخبل الـذى يتمثل فى تكرار الحكايات عن الماضى وعدم القدرة على التركيز .

● وقد يصل الأمـر إلى نوع من العته والاضطـراب العقلى الذى يظهر على المسن فى الضحك والبكاء بدون سبب .

وقد يظهـر على الشيوخ نوع من الإنعـزالية أو الميل إلى الـوحدة وعدم التكيف مع الآخرين .

● فقدان الذاكرة أو ضعفها بالنسبة للأسماء أو الوقائع، كثيراً مـا يؤثـر على نفسية المسنين ، كل هـذا يجعل هنـاك نوعـاً من

المسئولية فى تخفيف هذه الناحية النفسية على الشيوخ . وهذا دور خدمة المسنين وسوف نتحدث عن ذلك فى حديثنا عن الرعاية الروحية والاجتماعية والنفسية و الصحية للمسنين .

ثالثاً : صليب الشيخوخة على المستوى الروحى :

ولا شك إن الإنسان فى شيخوخته يحمل صليباً على المستوى الروحى حيث يكتشف عدم قدرته على المواظبة على العمل الروحى الذى كان يمارسه من قبل مثل المطانيات ورحلات الأديرة وزيارة الكنائس البعيدة وخلافه . ولكن هناك ايضاً ظواهر روحية تمثل صليباً يحمله الشيوخ على المستوى الروحى نذكر منها :

- الحرمان من قراءة الإنجيل بسبب ضعف البصر أو فقدانه .
- ضعف القدرات الجسدية فى العبادة والوقوف مدة طويلة سواء فى الكنيسة أو فى المنزل ، وقد تؤدى بعض الأمراض من الحرمان من العبادة .
- حرب الماضى بخطاياه وذكرياته الأليمة وهذا يحتاج إلى

مصارحة ومواجهة واعتراف بما يحدث فى الماضى .

وهنا نقول للشيوخ الذين ادخروا لأنفسهم رصيداً من العبادة ورصيداً من الممارسات الروحية ، إنه يكفيهم أن يقدموا رغباتهم واشواقهم الروحية وان يمارسوا ما يتناسب وقدراتهم الجسمانية وان يمارسوا ما يتناسب وقدراتهم الجسمانية وسيكون مقبولاً أمام الله .

وأن الكنيسة فى حنانها سمحت للمريض أن يتناول دون أن يحضر القداس الإلهى ، بل ويذهب الكاهن ومعه المناولة و لا ينتظر حتى يشفى ويأتى هو بنفسه .

وهناك تعويض عما يفقده الإنسان من حواس وأعضاء بممارسة أمور أخرى مثل سماع شرائط الإنجيل المسجلة بدلاً من قراءة الإنجيل لمن ضعف بصره .

ونود أن نقول إن الصليب ضرورة للأبدية والطريق الضيق الذى يوصل للملكوت ، ومهما كانت مدة حمل الصليب فإن افراح القيامة وبهجة الملكوت سوف تعوض الإنسان عما فاته وعما ضاع منه .

وليحذر الإنسان من الشكوى والتذمر من حمل الصليب وليعلم الشيوخ المسنون أن ما نفقده هنا سوف يعوضه الله لنا هناك فى الأبدية .

وليذكروا قول ابراهيم للرجل الغنى وما قاله عن لعازر «**فقال ابراهيم يا ابنى اذكر انك استوفيت خيراتك فى حياتك وكذلك لعازر البلايا ، والآن هو يتعزى وانت تتعذب** » لو ١٦:٢٥ .

وإن كانت الشيخوخة صليباً ، فإن الأبدية هى الرجاء الذى ينتظركل حاملى الصليب «**شاكرين كل حين على كل شىء**» أف٥: ٢٠ .

وها نحن نتذكر وعد الرب للشيوخ .

«**يجدد مثل النسر شبابك** » مز ١٠٣ :٥

وكذلك يصير لحمه اغض من لحم الصبى ويعود إلى ايام شبابه » أى ٣٣:٢٥ . والمقصود بالشباب حيوية التفكير وحيوية الإرادة وحيوية الرجاء فى غير المنظور وحيوية الرضا

بالصليب وقوة انتظار ارض الموعد اورشليم السمائية .

ومع الضعف الجسدى والنفسى والروحى وقت حمل الصليب فى الشيخوخة نصرخ إلى الله مع المزمور قائلين «لا **ترفضنى فى زمن الشيخوخة** » مز٧١:٩ . وعندئذ تأتى قوة الله ومعونته التى تسند فى كل ظروف وزمان الشيخوخة !!

وقد يضاف صليب آخر على صليب الشيخوخة هو صليب الترمل سواء للزوج أو الزوجة ، وهنا يحتاج المسن إلى معونة من الله لحمل الصليب وتكريس ما بقى من العمر للرب والاستعداد للأبدية .

وصليب الشيخوخة لا يحمله فقط المسنون ولكن ايضاً اقاربهم وذويهم ومن يخدمونهم ويشاركون فى حمل هذا الصليب ويأخذون بركته ، وهكذا فإن :

●●● ✥ من يخدم المسنين برضا وشكر .

●●● ✥ ومن يتحمل المسنين بتصرفاتهم وسلوكهم بدون تذمر .

●●● ✣ ومن يشارك بخدماته وتقدماته فى اسعاد هؤلاء المسنين.

لا شك إن مثل هؤلاء يشاركون فى حمل صليب الشيخوخة ويخففون الألم عن حاملى الصليب من الشيوخ المسنين والمسنات.

سادسا : شيوخ من الكتاب المقدس

[١] ●●● ✥ سمعـان الشيخ : (فـرح الرجـاء) لـو ٢ : ٢٥-٣٣.

سمعـان الشيخ كان أحـد الذين تـرجموا العهد القـديم من العبرية إلى اليونانية ، وهـى مـا عرفت بالترجمة السبعينية . ولما تعثر فى الآ ية « **ها هى العذراء تحبل وتلد أبناً وتدعو اسمه عما نـوئيل** » اش ٧ : ١٤ . أراد ان يكتب بـدلا من «**العذراء**» المرأة أو السيـدة . إذ بأمـر إلهى وصـوت إلهى يجبره أن يكتب «**العذراء**» وأمـر إلهى آخر إنـه يعيش ويحيا حتى يعـاين تلك المعجزة .

ولـذلك كـان سمعـان الشيخ «**ينتظر تعـزية اسرائيل**» **لو٢:٢٥**.

وفى انتظاره مجىء المسيـا كان هـادئاً وديعاً ينتظـر ويصبر، وكما يقول الرسول بطرس «**وفى الصبر تقوى**» **٢ بط ١:٦**.

ولذلك يصف الوحى الإلهى حيـاة سمعان الشيخ إنه «كان

باراً تقيا» لو ١:٢٥. حقا فى الرجـاء والصبر تقوى ، ولكن لابد للرجاء والصبر أن يكون لهما هدف !! ومـا هذا الصبر والرجاء إلا إنتظار الـرب . ولذلك حين تلامس سمعـان الشيخ مع الرب وتحقق الهدف ، طلب من الـرب أن ينطلق من سجن الجسـد **«وعندما دخل بالصبـي يسوع ... أخذه «سمعان الشيخ» على ذراعيـه وبارك اللـه وقال : الآن يـا سيد تطلق عبـدك بسـلام حسب قولك لأن عينى قـد ابصرتـا خلاصك » لـو ٢:٢٧-٣٠.**

وهنا نقول أن الشيخوخـة هى رجاء انتظار تمام الخلاص ، حين تكمل شركـة الإنسان مع اللـه بطـول السنين التى تحمل شركة الكتـاب المقدس وشركة القديسين وشركـة ثمار الفضـائل التى اقتناها الإنسان من غربته .

إن الرجـاء هو الإنتظـار المملؤء بـالفرح والثقـة حين يشعر الإنســان الأمين مع الله أن ســاعـة الرحيـل قد أتت ولابـد من تسليم الجسـد للتراب حتى تنطلق الـروح لتحيا مع اللـه ومع القديسين .

إن سمعان الشيخ نظر إلى الأبدية برجاء مجيء المسيا المنتظر الذى يخلص الإنسان من كل حبس ومن كل قيد . وما الشيخوخة إلا إنتظارالرحيل الممزوج بالرجاء والثقة حيث لايأس ولا استسلام ولا فقدان للثقة ، وفقاً لوصية الرسول بولس «**لكى لا تكونوا متباطئين بل متمثلين بالذين بالإيمان والأناة يرثون المواعيد» عب ٦ :١٢** وكذلك «**لنمسك بالرجاء الموضوع أمامنا الذى هو لنا كمرساة للنفس مؤتمنة وثابتة » عب ٦:١٩** .

[٢] ●●● ✥ كالب بن يفنه (قوة الإيمان) يش ١٤:٦–١٥ .

إن الشيخوخة ليست شيخوخة الزمن بل شيخوخة الاستسلام والنفسية المهزومة ، لأنه هكذا يقول الحكيم سليمان «**روح الإنسان تحتمل مرضه . أما الروح المكسورة فمن يحملها» أم ١٨:١٤** .

ولذلك يقول كالب « ها انا اليوم إبن خمسة وثمانون سنة . فلم أزل اليوم متشدداً كما فى يوم ارسلنى موسى»

يـش ١٤:١٠-١١ . لقد عـاش كالـب ٤٥ سـنة بعـد أن ارسله موسـى لكى يتجسـس ارض كنعان وهذا مـا قالـه كالب **«كنت ابن اربعين سنة حين ارسلنى موسى عبد الرب ... والآن فها قداستحيـانى الرب كما تكلم هـذه الخمس والأربعين سنة من حين كلم الرب موسى بهذا الكلام..» يش ١٤:٧و١٠»** .

ولكن ترى ما هو سر القوة فى حيـاة كالب الذى يحمل فوق ظهـره خمس وثمانـون عامـاً من بينهم خمس واربعين سنـة وسط حروب الرب ورحلات الغربة وسط الصحراء .

إن سر قوة كالب كان فى إيمانه . لقد كان ايمان بقدرة الرب. وايمان بصدق أقـوال الرب حين وعد بالنصر أنـه لابد أن يكمل وعده . إن الإيمان الذى كان يحمله كالب كان اختبار قوى فوق كل ضعف فى الجسد أو النفس أو الروح .

إن الإيمان الـذى كان يمـلأ قلب كـالب حين ارسله مـوسى ليتجسس الأرض مع يشوع جعلـه ينطق بكلمات الثقة فى قدرة الرب على الإنتصـار فقال **«فقلت لكم لا تـرهبوا ولا تخـافـوا**

منهم . الرب الهكم السائر امامكم هو يحارب عنكم حسب كل ما فعل معكم فى مصر أمام أعينكم و فى البرية حيث رأيت كيف حملك الرب إلهك كما يحمل الإنسان ابنه فى كل الطريق التى سلكتموها حتى جئتم إلى هذا المكان ، ولكن فى هذا الأمر لستم واثقين بالرب الهكم . السائر امامكم فى الطريق ليلتمس لكم مكاناً لنزولكم فى نار ليلاً ليريكم الطريق التى تسيرون فيها وفى سحاب نهاراً » تث ١ :٢٩-٣٣.

وهذا ما سجله الوحى الإلهى عن كالب «لكن كالب انصت الشعب إلى موسى وقال إننا نصعد ونمتلكها لأننا قادرون عليها» عدد ١٣ :٣٠ . وهكذا عاش كالب بعد ذلك خمسة واربعين سنة كلها ايمان بقدرة الرب على تنفيذ وعوده وكلها ثقة فى معونة الله .

إن الإيمان الذى يملأ حياة المسنين هو الذى يجعلهم يتعاملون مع الله بالثقة الكاملة فى مواعيده ، والثقة الكاملة فى قدرة الله .

انـه اختبـار يجعل الإنسان لا يستسلم للمـوت والأحـداث والضيقـات . مـا اكثر الأحـداث التى يمـر بها المسنـون ولكن الإيمان يجعلهم فوق الأحداث ويجذبهم للأحضـان الإلـهية التى تمنحهم الســلام والطمـأنينــة وسط الأحــداث ، إن الإيمان بالنسبة للمسنين هو الرؤية الواضحة ليد الرب وسط الأحداث، والتسليم الكامل لمشيئة الرب وسط الظـروف المعاكسة قائلين بـإيمان **« فإذا الــذين يتألمون بحســب مشيئــة اللــه فليستودعـوا أنفسهم كما لخـالق أمين في عمل الخير»** ١ بط ٤:‏١٩ . ووسط الظـروف التـى يمـر بها كل المسنين فليرددوا بإيمان اختبار الرسـول بولس **«ونحن نعلم إن كل الأشيـاء تعمل معا للخيرّ للذين يحبون الله »** رو ٨ : ٢٨ .

[٣] ●●● ✥ حنة النبية (العبادة الدائمة) .

« وكانت نبية حنــة بنت فنوئيل من سبط أشير . وهـى متقدمة في أيام كثيرة . قد عاشت مع زوج سبع سنين بعد بكوريتها ، وهى أرملة نحو أربع وثمانين سنة لا تفارق الهيكل عابدة بأصوام وطلبات ليلاً ونهاراً ... » لو ٢:‏٢٦-٢٨ .

كانت حنة النبية شيخة ومسنــة لأنها عاشت أكثر من مئة عام ، ولكنها قضت من هذه الأعـوام اربع وثمانون عاماً فى عبادة متواصلة ، وهنا كانت امـامنا صورة من الشيـخوخة العابدة :

✥ أصوام... ليست فقط اصوام الكنيسة العـامة ولكن أصواماً من أجل الآخـرين ومن أجل الضيقـات التى تـواجـه الكنيســة والمؤمنين.

✥ سهـر ... إن الشيخـوخة والسن المتقـدم تجعل الإنســان لا يحتـاج إلى ساعـات كثيرة من النـوم ، بل يكفى ثـلاث أو أربع ساعات . ولذلك يجب أن يقضــى هذا السـهر فى قراءات الإنـجيل وسير القديسين .

✥ الطلبـات (الصــلاة) ليلاً ونهاراً ... هى صلـوات الأجبيـة بسواعيها المختلفة يجب أن لا تفوت المسنين والمسنات أى ساعة من ســاعات الأجبية حتــى تكمل الشركة الـدائمة مع اللـه ليلاً ونهاراً .

✥ مـلازمـة الهيكل ... ان شركـــة الهيكل تشمل أولا خـدمـة الشموسيـة لمن يحمل الرتب الشماسية وتشمل ايضاً مـلازمة الهيكل من حيث الشركـــة مع جسـد الـرب ودمـــه والمواظبـة الأسبوعية على التناول .

إن الشيخوخة بركة بقـدر اقتناء الإنسان الفضـائل المختلفة والجهاد والشركة الدائمة مع الرب .

وإن كنـا لا نـرى الآن موهبـة التنبـوء بين الكثيرين ، ولكن الحاجة الآن إلى تعميق الشركـة مع الله ، واقتنـاء الفضائل على طول سنين الشيخوخة والغربة على الأرض .

صليب الترمل الذى حملتـه حنة النبيـة كان دعـوة للعبادة والشركة مع الله وملازمـة الهيكل والخدمة التى لا تعرف الملل ولا الضجر ولا العبودية للناس ولا الجرى وراء تعزيات البشر الباطلة.

[١] يوسف النجار (شيخ يحمل قلب شاب)

إن حياة القديس يوسـف النجار ، خادم سر التجسد الإلهى

الذى كان عمره يقارب المائة عام ، يحمل أسراراً كثيرة ، لقد كان يسلك بقلب شاب مملوءً بالثقة والحيوية ولا يعرف اليأس أو الخوف أو الإستسلام قط .

فقد أخذ مسئولية رعاية السيدة العذراء القديسة مريم حين اختارتها العناية الإلهية لتكون فى هذه الفترة فى بيت يوسف النجار ، ولا شك إن مسئولية رعاية العذراء القديسة مريم ورعاية الطفل المولود منها كلفه الكثير من الجهد والعرق والعمل كنجار ومضاعفة العمل حتى يوفى حق هذه الأسرة المسئول عنها . وهذا العمل كان يقوم به بكل نشاط وابتكار . وهكذا فإن كل شيخ يستطيع أن يأخذ مسئولية جديدة ويؤديها ويعمل خلالها بكل نشاط وقدرة ما دامت روحه تفرح بهذا العمل .

وقد اعلن الله له سر التجسد الإلهى عن طريق الملاك الذى ظهر له فى حلم قائلاً «**لا تخف أن تأخذ مريم أمرأتك . لأن الذى حبل به فيها هو من الروح القدس . فستلد ابناً**

وتدعوا اسمه يسوع . لأنه يخلص شعبه من خطاياهم »
مت١ : ٢٠-٢١ ، فلم يناقش ولم يعتذر ولم يضعف أمام هذه
المسئولية بل تشجع بنفسية عالية وايمان يفوق ايمان الشباب
، وهكذا كان يحمل فى قلبه ايماناً بقدرة الله على العمل في
شيخوخته لكى يكمل المسئولية التى كلفه الله بها لرعاية
القديسة مريم ورعاية المولود الذى سوف يدعوا اسمه يسوع .

وهكذا بدأ يوسف الشيخ البالغ من العمر ما يقرب من المائة
بتنفيذ مسئوليته بنشاط يفوق كل نشاط . فصعد يوسف
ايضاً من الجليل من مدينة الناصرة إلى اليهودية إلى مدينة داود
التى تدعى بيت لحم ...

«ليكتتب مع مريم امرأته المخطوبة وهى حبلى » لو
٢ : ٤-٥ .

ولقد بدأ يقدم من جهده البدنى ما يلائم ايمانه وثقته فى الله
. من اين جاءت تلك القدرة البدنية أن يسافر وأن يسير على
الأقدام وان يبحث عن مكان تلد فيه القديسة مريم الأبن

القدوس المسيا المخلص .

نعـم لقد اتتـــه القـدرة من السـماء حســـــب الوعد الإلـهى **«.. ويعطى المعى قدرة ولـعديم القوة يكثر شدة »**

أش ٤٠ : ٢٩ .

ثم جاءت بعد ذلك مسئولية أخرى كلفته بها العناية الإلـهية - حيث ظهر له ملاك الـرب فى حلم وقال له **«قم وخذ الصبى واهرب إلى مصر وكن هناك حتى أقول لك » متى ٢:١٣** وهنا قام يوسف الشيخ وأخذ الصبى وأمه وبدأ رحلة طويلة تشوبها المخاطر والأهوال ، ولكنه كـان يحمل قلبا شجاعاً لا يخاف ولا يرهب ولا ييأس ولا يفشل ولا يعانـد ولا يناقش الخطة الإلـهية بل يقدم طاعة تفوق طاعة الشباب ونشاطاً يفوق الكثيرين .

وهكـــذا فإن كل شيخ يعمـل يجب أن يحمل قلب يـــوسف النجار ، القلب الشاب الذى لم يعرف الملل ولا الكلل فاستحق أن يكون خادمـاً لسر التجسد الإلـهى ومعاينا لعظمـة سر التجسد الإلـهى ، بل نقـول إن قلب يـوسف الشيخ فـاق قلوب شبـاب

كثيرين ، لأن الكثير من الشباب قلـوبهم تحمل اليأس والكسل واللامبالاة والتمرد والمناقشة والهروب من المسئولية الملقاة على عاتقهم .

وهكذا نستطيع أن نقول إن الشباب هو شباب القلب وليس شباب العمر . ويستطيع كل شيخ أن يعمل ويستمر حين يكون لـه قلب يوسف النجـار الشيخ الذى نـاهض المائة عام ولكنـه يعمل بقـوة وإيمان وحيويـة وثقـة وحب للعمل الذى يعملـه ، وبأتكال على قـدرة الله فى استخدام الآنيـة الضعيفة لكى يعلن مجده خلالها .

سابعاً :كيف نتعامل مع المسنين :

●●● أولا : احترام الوالدين المسنين :

«اسمع لأبيك الذى ولدك ولاتحتقـر أمك إذا شاخت » أم ٢٣:٢٢.

من سب اباه أو امه ينطفىء سراجـه فى حدقة الظلام » أم ٢٠:٢٠.

« العين المستهزئة بـأبيها والمحتقـرة إطاعـة أمها تقـورها غربان الوادى وتأكلها فراخ النسور » أم ٣٠ : ١٧ .

ومن أروع ما وصفـه لنا الكتاب المقـدس كيف قدم سليمان الملك الإحترام اللائق بأمه وكيف إنه لم يسلم عليها وهو جالس بل قام واحترمها وسلم عليهـا، واكثر من ذلك فقد سجد لها ولم يـرفض أن تتحدث معـه وهى واقفـة بل أجلسها بجـواره حين كـانت تتحدث معـه ، وهذا مـا سجله لنـا سفر الملـوك الأول :

«فـدخلت بتشبع إلى الملك سليمان لتكلمـه عن أدونيا فقـام الملك للقائهـا وسجد لها وجلس على كرسيه ووضع كـرسياً لأم الملك فجلست عن يمينه . وقالت أنـا اسألك سؤالاً واحداً صغيرا لا تردنى ، فقال لها الملك اسألى يا أمى لأنى لا أردك » ١مل ٢ :١٩–٢٠ .

أما عن الرب يسوع المسيح الـذى هو مثالنا فى كل شىء وفى كل سلوك ، لكى نسلك كما سلـك ذاك (١يو٢ : ٦) فهذا هـو ما سجله القديس لـوقا عن كيفية تعامل الـرب يسوع المسيح مع والدته العذراء القديسـة مريم ومع الشيخ يوسف النجار خادم

التجسد الإلهى .

«وكان خاضعاً لهما » لـو ٢:٥ . أى كان خضوع الإحترام اللائق، ولقد استاء الحكيم سليمان من أجل العالم وسلوكهم المملؤ بالخزى حيال آبائهم وأمهاتهم حين قال «جيل يلعن أباه ولا يبارك أمه»أم ٣٠ : ١١ . وهنا نقول مهما كانت وظائفنا ، ومهما كانت درجاتنا الكهنوتية ، ومهما كانت مكانتنا الاجتماعية ، فإن احترام الوالدين واجب وحق تنفيذاً لوصية الرب لنا .

« اكرم اباك وأمك كما أوصاك الرب إلهك لكى تطول ايامك ولكى يكون لك خير على الأرض » تث ١٦:٥ .

ليس المقصود طول الأيام والسنين ، بل طول البركة والسعادة والأيام الحلوة المملؤة بالبهجة نتيجة دعوات آبائنا وأمهاتنا .

ونود أن نقول مهما كانت حياتهم وشيخوختهم وسلوكهم الغير سوى أحيانا ، فإننا يجب أن نحتملهما بالقدر الذى

احتملونـا فيه ونحن صغار واطفـال ، ولذلك يجب أن لا نسـىء التعامل معهما قط .

وهكـذا كانـت الوصيـة **«كـذلك أيها الأحـداث اخضعـوا للشيوخ» ١ بط ٥:٥ .**

●●● ثانيا : «لا تزجر شيخاً» ١تى ١:٥

إنها وصيـة الرسـول بـولس ألاّ تـزجر شيخـاً . بمعنى ألا تسىء معاملته ، لا بالكلام ولا بـالفعل . ولو كان مستحقا هذا نتيجة سـوء سلوكه بسبب الشيخوخـة المريضة ، ربما يتخيل هذا الشيـخ أشياء غير حقيقيـة ، وربما تكون حـالة مـرضية ، وربما تكون نـوعاً من فقدان الـذاكرة مما يجعلـه يصرّ على انه فعل هذا ، أو لم يفعل ذاك مع ان الحقيقة غير ذلك . ربما يتدخل فيما لا يفيد . ربما يريد التسلط على ذويـه ، ولكن أياً كان الأمر فإن اولئك المسنين يحتاجون الى طـول أناه واحتمال وإنصات لهم ، ولكن المهم ألا نزجرهم ، بل كما يقول الرسول بولس **«بل عظه كأب والعجـائز كأمهات » اتي ١:٥** . أى نتعامل معهم ولا ننسى أننا بنوهم ، ولو كنا كبار ، ولو كانوا هم يسلكون بلا

تعقل فلا يجب أن ننتهرهم ونتعامل معهم كمختلين عقلياً .

●●● ثالثا : خدمة أقاربنا المسنين:

وسواء كان أقـاربنا هم اباؤنا أو أمهاتنـا ، أو آباء أو أمهات أزواجنا أو زوجاتنا . فيجب ألا ننسى قط أن مـا نزرعه سوف نحصده ، ومـا نفعله معهم سـوف يفعله معنا ابنـاؤنا وازواج بناتنا وزوجات أبنائنـا . والخير الذى تقدمه لهم والخدمة التى نخدمها لهم سوف نحصد مثلها .

وهنا نذكر راعوث المؤابية التى رفضت راحتها ورفضت أن تـرجـع لشعبهـا وفضلت أن تعيش مـع حماتها نعمى لكى تخدمها وتفرج عنها كربتها فى حزنها ووحدتها لأنتقال زوجها وأبنيها ، انها عاشت مع حماتها ترافقها وتخدمها وتخضع لها دون أى مقابل تنتظـره منها «**فقالت راعـوث لا تلحىّ علىّ أن أتـركك وأرجع عنك لأنـه حيثما ذهبتِ أذهب وحيثما بتِ أبيت . شعبك شعبى والهك الهى . حيثما متِ أموت وهناك أدفن . هكذا يفعل الرب بى و هكذا يزيد . وانما الموت يفصل بينى وبينك . فلما رأت أنها مشدّدة على الـذهاب معها كفت**

عن الكلام اليها» راعوث ١:١٦–١٨.

وبسبب خدمة راعوث لحماتها إستحقت بركة دعوات نعمى حماتها أن تصير زوجة لبوعز الذى كان جداً لداود النبى الذى من نسله جاء المسيا المخلص **«فأجاب بوعز وقال لها أننى قد أخبرت بكل ما فعلتِ بحماتك بعد موت رجلك حتى تركتِ أباك وأمك وارض مولدك وسرتِ الى شعب لم تعرفيه من قبل . ليكافئ الرب عملك وليكن أجرك كاملاً من عند الرب اله اسرائيل الذى جئتِ لكى تحتمى تحت جناحيه» راعوث ٢:١١–١٢.**

وهكذا نستطيع أن نقول ان راعوث صارت جدة للرب يسوع المسيح بسبب خدمتها لحماتها ووقوفها معها .

وهنا نستطيع أن نقول أن التزامنا نحو والدينا واقاربنا المسنين يتركز فيما يلى :–

١ – زيارتهم بأستمرار بصفة دورية وبغير انقطاع .

٢ – السؤال عنهم فى مرضهم ، وتدبير الرعاية الصحية لهم سواء فى موضوع العمليات الجراحية او العلاج الدورى

او تدبير ما يجعلهم يستمتعون بـالحياه رغم تقاعدهم مثل الكرسى المتحرك للخروج او السماعة للتغلب على ضعف السمع أو النظـــاره للتغلب على ضعف البصر وهكذا .

٣ – مجامــلاتهم فى افراحهم (اعيـاد ميلادهم) واحــزانهم (موت ذويهم وشريك حياتهم).

٤ – أحيانــاً يهاجر الأبنــاء ويسافـرون وينسون بـالتمام والديهم وأقاربهم ويندر أن يسألوا عنهم أو يشعروهم بالاهتمام .

٥ – أما الـرعايـة المادية وســد إحتياجاتهم فهى تـأتى بعد الـرعايـة العـاطفية والـرعـاية الأجتماعيـة ولكن هى ضرورية ولازمة أن ندبر لهم أحتياجاتهم .

ثامنا : احتياجات المسنين ورعايتهم

١- الرعاية الروحية :

٢- الرعاية الاجتماعية :

٣- الرعاية النفسية :

٤- الرعاية الصحية :

٥- الرعاية الثقافية :

٦- الرعاية المادية :

الرعاية الروحية للمسنين

تأخذ الرعاية الـروحية بالنسبة للمسنين أهمية كبيرة جداً ، حيث أن هذه المرحلة تمثل الاستعداد قبل الانطلاق للأبدية.

وهنا نحن نتحدث عن :

١ ● ✥ الأحتياجات الروحية للمسنين .

٢ ● ✥ كفاءات بالنسبة لخادم المسنين .

٣ ● ✥ برنامج روحى لخدمة المسنين.

٤ ● ✥ الاجتماعات الروحية للمسنين.

٥ ● ✥ خدمات المسنين وعطاؤهم للكنيسة.

٦ ● ✥ الحروب الروحية بالنسبة للمسنين.

٧ ● ✥ تقديس الجنس وحياة التعفف بالنسبة للمسنين.

أولاً : الأحتياجات الروحية للمسنين

هناك نوعان من المسنين ، أولهما من عاش فى طفولته وشبابه ورجولته مع المسيح ، فتكون فترة الشيخوخة بالنسبة لهم هى فترة ثمر. وكما يقـول المزمور «**يثمرون فى الشيبة**» أما النوع الثانى فهم اؤلئك الذين لم يكن لهم أى شركة مع المسيح ولا أى عضوية فى الكنيسة ولا أى حياة روحية.

بالنسبة للنوع الأول من المسنين الـذين كانت لهم شركة مع الله. فإن الرعاية الروحيـة هى استمرارية هذه الشركة مع الله. البعض – بسبب المرض – يحرم من الكنيسـة ومن التنـاول ولـذلك لابـد من أن الكنيسـة تـواصل ارتبـاطهم بـالتنـاول والأعتراف. والبعض يحرم من بركـة القراءة فى الكتـاب المقدس بسبب ضعف النظر أو فقـدانه ، ولـذلك يجب مواصلـة تقديم الكتاب المقـدس لهؤلاء المسنين إما عن طريق تكـوين فريق من الشبـاب والشابـات يقوم بـالقراءة لهؤلاء المسنين ، أو تقـديم الشرائط المسجل عليها الكتاب المقدس. وكل هذا تأكيد للمسنين بأن الكنيسة لم تنسـهم فى شيخوختهم.

وبالنسبة للنوع الثانى من المسنين الذين لم يكن لهم علاقة بالكنيسة فى شبابهم فإن الأمر يحتاج إلي تكوين صداقة معهم أولاً ثم تقديم خدمات اجتماعية لهم وتدبير الاحتياجات النفسية لهم حتى تتكون روابط الصداقة بين الخدام معهم، ثم بعد ذلك يبدأ الدور الروحى فى تقديم بعض النبذات الروحية، وشيئا فشيئا يستطيع هؤلاء الخدام ربطهم بالكنيسة (التناول) وبالكتاب المقدس. ولكن الأمر يحتاج إلى حكمة وطول أناة.

ولكن يجب حصر هؤلاء المسنين أولاً على نطاق دائرة الكنيسة. وهذا يقدونا للحديث عن :

ثانيا : خدام المسنين

إن تكوين فريق عمل من بين الخدام يتخصص فى خدمة المسنين هو أمر ضرورى ليس فقط على مستوى كنيسة الحى بل على مستوى الكنيسة الجامعة بأكملها.

إن الكنيسة تهتم بخـدمة الأطفـال ، وتهتم بخدمـة الشباب وخدمة الخريجين. ولكن ينـدر أن نجد اهتمام بخدمة المسنين، بأستثناء موضــوع انشاء دور المسنين ، ولكن هناك الكثير من المسنين خارج دور المسنين ينتظرون من يشعر بهم ويهتم بهم ولسان حـال كل منهم يقـول لخدام الكنيسة **«أعبر... وأعنا»** أع٦ : ٩ .

ولذلك مع توافـر الصفات الضرورية لخادم المسنين ، فإن الأمر يحتـاج إلى تدريبهم وإعـدادهم الاعداد الكـافى ومتابعتهم ومتابعة الحالات التى تحتـاج إلي متابعة لتدبير الرعايـة الكاملة لهذه الحالات.

وهـاهى جـوانب من المتطلبات فى شـخصيـة خـادم المسنين (يجب تخصيص بعض الخادمات أيضا لخدمة المسنات) :

(١) السن والنضـج : الذى يخدم المسنين يجب أن يكون فى سن متقـــدم وفى نضج معين حتى يمكـن أن يتعــامـل معهم بأسلـوب هادىء بعيد عن السلطـة والأمر والنهى. ولـذلك يجب أن يتسـم خادم المسنين بصفة :

(٢) طول الأنـاة والصبر والوداعـة رغم تصرفات المسنين التى أحيـانـا تسبب الأثـارة والغضب. ولكـن وداعـة الخادم تستطيع أن تمتص كل سلوكيات المسنين.

(٣) البـذل والتضحيـة وعـدم التأفف من المسنين مهما كـانت حالتهم الصحية أو النفسية أو الروحية.

(٤)تفهم احتيـاجـات المسنين يجب أن تكـون مجال اهتمام الخادم وليس فقط تفهم احتيـاجـاتهم ، بل أيضـا تفهم نفسياتهم وعدم قهـرهم أو زجرهم أو اجبارهم على شىء بـدون إقتناعهم بـه. ولذلك يجب تـدبير دورات تدريبيـة لخدام المسنين وتقدم لهم محاضرات نفسيـة وروحية عن اهتمامات المسنين واحتياجاتهم.

(٥) التوجيه غير المباشر والأنصـات على قدر الأمكان للمسنين يساعد فى تقديم الخدمة لهم.

(٦) ولكن من أهم الأمور فى خدمة المسنين هو إشعارهم بالحب والأهتمام عن طريق مجاملتهم والسؤال عنهم خصوصا فى

مناسبات الأعياد وأعياد ميلادهم ووقت مرضهم واحتياجاتهم.

(٧) ولذلك كانت صفة الأتضاع وإنكار الذات من أهم صفات خادم المسنين حتى يمكن لهذا الخادم أن يحتمل الكثير حتى لو انتهره المسن أو تعامل معه بطريقة لا تليق.

وحديثنا عن خادم المسنين يقودنا للحديث عن برنامج روحى لخدمة المسنين وبرنامج أخر لاحتياجات المسنين.

ثالثا : برنامج روحى لخدمة المسنين

وهذا البرنامج يتضمن الأفكار الأتية .

- تقديم كتب للاستعارة واعادتها.
- تقديم شرائط كاسيت وشرائط فيديو للاستعارة.
- تقديم شرائط الأنجيل لسماعها.
- عمل رحلات للمسنين مع ملاحظة الأمكانيات الصحية.

- حصر المشكلات التى تحاصر المسنين وتقديم النبذات والكتب التى تعالج ذلك الأمر.
- الافتقاد الدورى لهم من ناحية الخادم ، وافتقاد الكاهن أيضا لهم مع متابعة موضوع الأعتراف والتناول.
- ولماذا لا تنظم الكنيسة مصيفاً لمدة أسبوع لهؤلاء المسنين وخلال المصيف ممكن تقديم البرنامج الروحى إلى جوار البرنامج الترفيهى.

رابعاً: اهتمامات المسنين

لا شك أن دور المسنين التابعة للكنائس والجمعيات تنظم اجتماعات روحية وخدمة روحية للأعضاء. ولكن لماذا تكون هذه الاجتماعات قاصرة على الاعضاء المقيمين فى الدار فقط ولماذا لا تكون هذه الأجتماعات مفتوحة للمسنين من خارج الدار أيضا وعندئذ ممكن عمل ندوات مفتوحة وكأنها لقاءات مع احتياجات المسنين.

ولماذا لا تنظم الكنيسة اجتماعات أخرى ولو مرة كل شهر إن لم يكن كل أسبوع مع المسنين واجتماع أخر مع المسنات. أو يكون اجتماع مشترك يجمع المسنين والمسنات معاً.

وهنا نقدم برنامجاً مفتوحاً لموضوعات روحية واجتماعية وثقافية للمسنين:

١- الأسبوع الأول من أمثال المسيح.

٢- الأسبوع الثانى : فضائل روحية.

٣- الأسبوع الثالث : شخصيات من الكتاب المقدس مع التركيز على الشيوخ.

٤- الأسبوع الرابع : شخصيات من تاريخ الكنيسة.

٥- الأسبوع الخامس : ندوات يشترك فيها المسنون والتربويون عن موضوعات تهم الشيوخ.

ونقترح تقديم جوائز للمسنين المواظبين على الاجتماعات على أن تكون الجوائز أشياء من صميم احتياجات المسنين ، أو شرائط أو رحلات مجانية حتى يشعر المسن بأهمية الجائزة

وانها تشبع احد اهتمامات حياته.

ولماذا لا تهتم الكنائس التى لديها نـوادى للشباب ومدارس الأحد بتخصيص يـوم واحد من أيام الأسبـوع لالتقاء المسنين لممارسة بعض الأنشطة الثقافيـة ، مثل استعارة الكتب وعرض بعض أفلام الفيديو ، وكذلك ممارسة بعض الألعاب التى توافق المسنين مثل الطاولة والشطرنج.

وليست الكنائس فقط هى التى عليها مثل هذا العبء ، ولكن أيضا دور المسنين ، نقترح أن يكون لديها نوعان من الأعضاء ، النوع الأول هم الأعضاء المقيمون داخـل الدار ، والنوع الثانى هم الأعضاء المترددون على الدار من غير المقيمين. والمفروض أن تؤدى الدار خدمات عامـة روحية وثقافية لمثل هؤلاء المترددين نظير اشتراك زهيد كناحية رمزية تنظيمية.

خامسا : عطاء المسنين

إن الشيـوخ لهم خبرة وعطـاء لا يتـوقفـان عنـد حـد. فهم الشعلة المشتعلة بـالحب الذى لا يعرف له حـدود للعطاء. فهم الشموع التى احترقت وما بقى منها إلا القليل ، وعلى ذلك فهم لا

يبخلون عن العطاء والبذل حتى أخر جزء منها.

والقيادات الروحية فى الكنيسة سواء الكهنة أم أمناء الخدمة يستطيعون الاستفادة من هؤلاء الشيوخ فى نواحى عديدة من الخدمات والأنشطة فى داخل الكنيسة التى لا يسد هذا الفراغ غير الشيوخ المسنين.

وهنا بعض من الأمثلة التى نجحت فيها بعض الكنائس من الاستفادة بخبرات هؤلاء الشيوخ المسنين بعد التقاعد على المعاش :

١- خدمة الشموسية ، حيث أن هناك الكثير من القداسات الخاصة خلال أيام الأسبوع تحتاج إلى من يخدم فيها من غير الطلبة والموظفين الذين لا تساعدهم ظروفهم على ذلك.

٢- الخدمات الإدارية داخل الكنيسة مثل أعمال السكرتارية والحسابات والمخازن وغيرها تحتاج إلى خبرة ونظام وتدبير تصلح له خبرات الشيوخ المسنين.

٣- تنظيم كروت العضوية للكنيسة وتفريغها من الكروت

إلى السجلات ثم توزيعها على الاحتياجات المختلفة.

٤- الاستفادة بهؤلاء الشيوخ داخل الخدمة فى الاجتماعات عن طريق تحرير كشوف الحضور والغياب وتفريغ كشوف الافتقاد وتوزيعها على الخدام.

٥- مراجعة المطبوعات من الناحية اللغوية والأخطاء المطبعية ، وإعداد التنفيذ النهائى للكتب والنبذات التى تصدرها الكنيسة.

٦- الاستفادة بالشيوخ ممن لهم خبرة فى الترجمة فى ترجمة الكتب الروحية (تحت اشراف مسئولين لهم دراية بما هو نافع وملائم للخط الارثوذكسى).

٧- الاستفادة من أصحاب المعاشات ممن لهم خبرة فى التدريس بتكوين مجموعات للتقوية فى الدروس المدرسية تحت اشراف المدرسين اصحاب المعاشات ، مع تكريم الكنيسة لهم بعد إنتهاء الموسم الدراسى (تكريما أدبيا ولا مانع أيضا من التكريم المادى).

إن هذه هى أمثلة فقط لما يمكن أن يقـوم به المسنون ، ولكن نـود أن نبين إلى ضرورة عدم اعطـاء الشيوخ المسنين السلطـة المطلقة فى لجان الكنائس خوفاً من الاستبداد والدخول فى صراع مع الخدام الشباب ممـا يضيع الطاقة فى مثل هـذه الصراعات. ولذلك يجب أن تشمل اللجنة عدداً من الشيوخ المسنين ولكن لا تكون كلها ممن يزيد سنهم على الستين حتى لا تصير التيارات والصراعات والاشتباكات أعنف من أن تُحَل .

ونقترح الاستفادة بالخدام القـدامى الذين نسيتهم الكنيسة وأن تستدعيهم وتكـرمهم وتستفيد من خبراتهم وتكـون منهم مع مجمـوعـات الشبـاب أسر روحيـة تجمع فيهـا بين القـديم والحديث حتى تتكامل السلسلة الروحية للخدمة.

ربما لا يقبل المسنـون التطور ، وربما يأخـذون موقفـاً من الشباب الذى يجب أن تكون خـدماتهم فى حدود وتحت اشراف الكنيسـة وبالقـدر الذى يعطى لهم دون أن يترك كل الأمـور فى يدهم يتسلطون فيها حينما يشاؤون.

سادسا : الحروب الروحية للمسنين

هناك حروب روحية تـواجه المسنين يجب أن نتعرف عليها حتى يمكن علاجها خلال خدمتنا لهؤلاء المسنين.

(١) الماضى بكل ما فيه يمثـل كل حياة المسنين. إذا تحدثوا عن ذكرياتهم فهى ذكريـات الماضي ، وإذا قارنوا انفسـهم ، فإن المقارنة تكون بالماضى. ولذلك فإن الماضى يمثل ذكريات حلوة بالنسبـة لهم. ويمثل حرباً روحيـاً بالنسبة لهم أيضـا ولذلك يجب من خلال هذا المفتاح أن نقدم خدماتنا لهم.

(٢) الخطايا الروحية التى سقطوا فيها فى شبابهم وخبراتهم مع الخطية كثيراً ما ترد عليهم فى الشيخوخة إن لم يكن للتنفيذ فلا أقل من التفكير ولذلك صرخ داود النبى فى شيخوخته قائلاً **«خطايا شبابى وجهـالاتى لا تذكر»** مز ٢٥ : ٧. وذلك لأن خطاياه كحرب ظلت تلازمه حتى الشيخوخة.

(٣) الأحساس بالرذل من الأخرين كثيرا ما يقود إلى اليأس والأنزواء والبعد عن الناس والأرتماء فى الوحدة النفسية وكثيرا

ما يقود إلى الكآبة ويؤدى احيانا إلى التفكير فى الانتحار وخلافه.

وهنا نحن ننصح بالصداقات الروحية ، إما عن طريق تجديد الصداقات الأولى ، أو تكوين صداقات جديدة وزيارات ليس مع الأقارب فقط ، بل مع آخرين فى مثل سنهم من الكنيسة، هذا بخلاف تكوين صداقات جديدة مع الشباب الذى يخدم المسنين.

(٤) الموت بالنسبة للمسنين يمثل أكبر حرب روحية لو لم يستخدم الخدام هؤلاء المسنين فى شغل أوقات فراغهم. ولذلك يجب أن نقود المسنين إلى التفكير فى الموت كناحية إيجابية وليس كناحية سلبية. كطريق للأبدية وليس كباب لليأس والكآبة والملل والاحجام عن العلاج والاهتمام بالصحة.

(٥) وهناك بعض الخطايا قد يسقط فيها هؤلاء المسنين بدون وعى أو ادراك ، ولكن يجب أن نقودهم – دون أن يدروا – للاقلاع عنها ومن أمثلة هذه الخطايا :

١ ● ✣ الحديث عن الناس واخطائهم.

٢ ● ✥ الشتيمة والتعنيف.

٣ ● ✥ الغضب والأصرار على تنفيذ الرأى وعدم سماع الرأى الأخر.

٤ ● ✥ التسلط على الأولاد وانتهارهم المستمر والأستبداد بالرأى (أحيانا يكون الأولاد مازالوا صغاراً بينما والديهم تعدوا سن المعاش).

٥ ● ✥ خصام بعض الناس وعدم التعامل معهم.

٦ ● ✥ محاباة بعض الأولاد أو الأحفاد على حساب الأخرين وتمييزهم فى المعاملة والعطاء المادى والميراث وخلافه.

٧ ● ✥ الثرثرة المستمرة وعدم التوقف عن الكلام وأخذ جانب المرشد والواعظ والمصالح باستمرار.

٨ ● ✥ التذمر المستمر من جميع الأوضاع الحاضرة بكل ما فيها من حلو ومر.

٩ ● ✥ إحتقار الشاب وعدم اعطائه أى فرصة للتعبير عن رأيـه. بل أكثـر من هـذا عدم التماس أى عـذر لـه فى أخطائه.

ولكن هناك حرباً بالنسبة للشيوخ المسنين (خاصة الرجال) هى الحرب الجنسية ممـا يجعلنا نتحدث عنهـا بالتفصيل فيما يلى:

سابعا: تقديس الجنس وحياة التعفف بالنسبة للشيوخ المسنين

هنـاك الكثير من المتـاعب الجنسيـة يـواجههـا المسنـون خصـوصـا الـرجـال وبعض هـذه المتـاعب ينحصر فى حـدود الحروب الفكـريـة ، والبعض الأخر يتعـدى حـدود التفكير إلى بعض السلـوكيـات المنحرفـة الخاطئـة التى تسبب الكثير من المتاعب الـروحية والنفسية لهؤلاء المسنين . ونـود هنا أن نشير إلى:

١- أسباب المتاعب الجنسية للمسنين :

● ✥ الخبرات السـابقة سواء كانت هذه الخبرات عبارة عن

سقطات وانحرفات فى فترة الشباب ، أو ممارسات شرعية فى اطار من الزيجة المقدسة.

● ✥ بعض الأمراض العضوية مثل التهاب البروستاتا يسبب إشتعال جنسى خادع يجعل المسن يحاول إشباع هذه الرغبة ولو بطريقة خاطئة.

● ✥ عدم الوصول إلى التعفف الجنسى فكرياً ، وفى نفس الوقت يكون هناك ضعف جنسى وعدم قدرة على ممارسة الجنس (بالنسبة للشيوخ المتزوجين) ومع المحاولات المتكررة الفاشلة يصاب المسن بانهيار نتيجة عدم التعفف الفكرى.

● ✥ تناول بعض العقاقير (الأدوية) المنشطة للحالة الجنسية بينما يكون الطرف الأخر (الزوجة غالبا) فى حالة عدم قدرة على تقبل محاولات الزوج.

● ✥ وهناك بعض المسنين لم يصلوا إلى طهارة الحواس وطهارة الفكر مما يجعلهم ينحدرون فى سلوكيات خاطئة منحرفة تقودهم إلى الانهيار العصبى ، علاوة على عدم ارتياح

الضمير. وهذا كله راجع إلى القراءات المنحرفة ورؤية بعض الأفلام الخليعة جنسيا.

٢- مظاهر المتاعب الجنسية للمسنين :

● ✥ بالنسبة للمسنين المتزوجين الذين مازالت زوجاتهم على قيد الحياة ، الرغبة المستمرة للأشباع الجنسى مع عدم القدرة على الممارسة ، مما يجعل الزوج فى حالة هياج وتوتر عصبى ، والزوجة فى حالة تعب نفسى مما يحدث حيث يتم إثارتها جنسيا وتهيأتها للقاء ثم يفشل الزوج فى اتمام العمل نتيجة هذا الضعف ونتيجة أيضا للأفراط فى الممارسة الجنسية خلال سنين الزواج الأولى.

● ✥ بعض المسنين الذين يصابون بضعف جنسى ينهالون بالقسوة على زوجاتهم ويصبون عليهن اتهامات مشينة غير واقعية ، بأن يتهم الزوج المسن زوجته بأنها على علاقة غير شرعية بأخرين مما يسبب الكثير من المتاعب والأضطرابات.

● ✣ وقد يصل الأمر بالزوج الذى ترمل بالسعى نحو الارتباط بـزوجة ثانيـة لأشباع رغباتـه دون نظر إلى أولاده أو أختيار ما يناسب ظروفه العائلية.

● ✣ الغضب المستمر على البيت والمغالاة فى استغلال السلطة والأوامـر التى لا حدود لها. كـل هذا بسبب الـرغبة فى اثبات كيان الزوج.

● ✣ الشك المستمر فى الزوجة نتيجة اهتمامها العادى بمظهرها وجمالها وملبسها مما يجعل الزوج المصاب بالضعف الجنسى دائما يتهمها ويصب شكوكه على جميع سلوكها.

● ✣ وقد تكون المتاعب من ناحية الزوجة حيث تقوم بجرح مشـاعر الـزوج الذى لم يعـد قادراً على إشبـاع رغباتها وكثيراً ما تقول له إنه لم يعد رجلاً بعد ، مما تثيره على الشجار والخلاف العائلى المستمر.

● ✣ وقد يصاب بعض المسنين من الرجال بنوع من المراهقة التى تشـابه إلى حـد كبير مراهقـة الشباب. وهنـا يبدأ

المسن فى انحرافات فكرية (رؤية الأفلام الجنسية المنحرفة والتلذذ بها) ومحاولات عاطفية منحرفة بعض ممن تحطن به ، وربما يكون هذا المسن قد عاش شباباً منحرفا ولديه رصيد وخزين فى عقله الباطن من الإنحرافات الجنسية التى مارسها فى شبابه وترتد عليه فى شيخوخته.

٣- أمثلة ونماذج للأتعاظ :

ويضع الكتاب المقدس أمامنا بعض الأمثلة لشيوخ إنحرفوا وراء عاطفتهم وغريزتهم فسقطوا ، وكأن سقوطهم عظة لكل أحد ألا يثق فى شيخوخته فينساق وراء عاطفته . فليست الشيخوخة ضمان ، وليس كبر السن أماناً للإنسان حتى يسترسل فى الأنقياد وراء العاطفة ويشتعل من الغريزة . وإن لم يمارسها الممارسة الفعلية الكاملة ، فإنه يمارس بعضاً منها بنوع من الشهوة والهوى وعدم ضبط النفس: -

● ✤ الشيخان اللذان إشتهيا سوسنة العفيفة : هكذا كتب عنهما الكتاب المقدس «وكان كلاهما شغوفين بها ولم يكاشف أحدهما الأخر بوجده لإنهما كان يخجلان أن يخبرا

بشهوتهما لأنهما كانــا يريدان أن يضاجعـاها هما الاثنان وكانا كل يوم يجدان فى الترقــب بشوق لكى ينظراها» ولقد إختبأ كل منهما لكى يفعـلا بها ما اشتهيت غـرائزهما . ولما لم تقبل سوسنــة ورفضت الخطية معهما ، إتهماها اتهاما بـاطلا إنها كـانت مع شــاب وإنــه تم ضبطهــا. ولما كـان الشيخــان قاضيان فـإنهما حاكماها وأصدرا حكماً بـالموت عليها ، وأثناء المحاكمة **«أمر هــذان الفاجران أن تكشف رأسهــا لأن رأسها كانت مغطـاة ليشبعا من جمالها»** ولكنها تضرعــت إلى الله فأرسل لها دانيـال الذى انقذهــا واثبت للكل بشــاعة الشيخين وكـذبهما وشهـادتهما الـــزور وشرهما وشهــوتهما. وعنـدئذ قتلوهما لأنهما شهـدا بالزور على سـوسنة. (نبـوة دانيال ص ١٣) ✣

وتبقى قصة الشيخين عظة لكل شيخ أن لا يخضع للعاطفة ولا ينساق وراء الهوى والغريزة بأى صورة من الصور.

● ✣ سليمان فى شيخـوخته ضعف أمــام النســاء وأسلم

+ من الاسفار الثانونية الثانية (الأسفار المحزوفة).

إرادته لهن فنال ما ناله الضعفاء . ولقد قادته النساء لأن يبخر للأصنام ويسجد للتماثيل. بعد أن كان سليمان حكيماً وبانياً لهيكل الرب. وهكذا صارت شيخوخته عظة ، وكتب نحميا قائلاً **«أليس من أجل هؤلاء أخطأ سليمان ملك إسرائيل ولم يكن فى الأمم الكثيرة ملك مثله وكان محبوباً إلى إلهه فجعله الله ملكاً على كل إسرائيل. هو أيضا جعلته النساء الأجنبيات يخطىء» نح ١٣ : ٢٦.**

أليس هذا درساً أن يضبط الإنسان عواطفه ويتعقل فى أهوائه وغرائزه حتى فى سنين الشيخوخة !! ولذلك يقول الرسول بولس مرشداً وناصحاً : **«فأميتوا أعضاءكم التى على الأرض الزنا النجاسة الهوى الشهوة الردية الطمع الذى هو عبادة الأوثان» كو ٣ : ٥**

٤- وقاية وعلاج :

● ✥ عدم الأفراط فى ممارسة الجنس فى السنين الأولى من الحياة الزوجية بأن تكون مرة واحدة كل اسبوع ثم يتحول بعد فترة من السنين إلى مرة كل شهر وبذلك ممكن أن تستمر

الممارسة لسنين طويلة ولا يصاب الزوج بالعجز الجنسى فى سن متقدم.

● ✥ وقد يكون العجز الجنسي من الزوج بسبب مرض السكر أو المرض بصفة عامة ، وهنا يجب أن يدرب الطرف الأخر حياته على التعفف ووجود الحب ولو بلا ممارسة جنسية.

● ✥ عدم تعاطى أى أدوية منشطة جنسيا لوجود أضرار بالغة من الناحية الفسيولوجية ومن الناحية النفسية ومن الناحية الروحية أيضا.

● ✥ إن السبيل هو ممارسة التعفف الجنسى خلال الأصوام ثم خلال فترات السفر وفترات المرض إلى أن يصل الزوج إلى التعفف الأرادى الكامل نتيجة وجود الحب الحقيقى وتماسك الشركة الروحية واكتمال الفرح واللقاء مع الله.

● ✥ قد يكون تقاعد الزوج (خروجه على المعاش) ووجود وقت فراغ مع وجود الجو المناسب حيث لا يوجد أبناء فى المنزل

هو الدافع للرغبة المستمرة مع الضعف الجنسى. ولذلك يجب شغل وقت الفرغ ، إن لم يكن بالعمل والوظيفة بعد المعاش ، فلا أقل من الحياة الاجتماعية وقضاء بعض الاحتياجات وشغل وقت الفرغ بأى صورة من الصور.

● ✣ الانشغال الذهنى المستمر يساعد على التعفف الأرادى وقبول الضعف الجنسى بنوع من الرضا كأنه نتيجة طبيعية ، مع التركيز على حياة البساطة والطفولة الروحية. وهنا نحن ننصح بالقراءة المستمرة وتكوين مكتبة استعارة فى كل كنيسة حتى لا تثقل الكنيسة على غير القادرين على شراء الكتب. على أن تكون المكتبة الأستعارية مسئولة عن تقديم أى كتاب يطلبه هذا المسن.

٢- الرعاية الاجتماعية للمسنين

بخصوص الأحساس والأحتياج للرعاية الاجتماعية ، نجد أمام المسنين المشاكل الآتية:

١- المشكلة الأولى : هى مشكلة الأسرة ، وهنا يبرز موضوع العيش مع الأولاد نتيجة أزمة المساكن. وسواء كان العيش مع الأولاد أو معيشة الأولاد مع أهلهم بعد الزواج ، يأتى الاحتكاك بزوجات الأولاد والأحفاد ، وأزواج البنات وخضوع المسنين وتبعيتهم لأولادهم وبناتهم بعد السيادة والسلطة. وهنا تظهر مشكلة التدخل المستمر من الأهل للأبناء ، وعدم إعطاء الأبناء الاستقلال والحرية فى التصرف واتخاذ القرار.

وهنا يأتى موضوع التوجيه الروحى لكل الأطراف ومناقشة هذه المشاكل بصراحة فى شكل ندوات حتى يمكن ارشاد الجميع.

٢- المشكلة الثانية : هى مشكلة الصداقة والأصدقاء : يشعر المسنون بأحتياجهم إلى أصدقاء يتزاورون ويتسامرون ويحكون لهم متاعبهم وذكرياتهم ويسألون عنهم ويزورونهم سواء فى منازلهم أو فى دور المسنين التى يقيمون فيها.

وهنا يكون العبء على الكنيسة والخدمة حتى يمكن أشباع

هـذه الـرغبة النفسيـة من جـانب الخدام ومن جـانب المسنين بعضهم مع بعض حيث يقـوم الخدام بتعريف المسنين ببعض حتى تتوطد روابط الصداقة.

٣- **مشكلة العادات والتقـاليد** : إن المسنين لهم عـادات وتقاليد مـارسوها فى حياتهم الطويلـة ، ولكنهم يواجهون الآن فشل فى ممـارستهـا وتطبيقها بل وربما يجدون هجـومـا من الآخرين عليهم بسببها.

إن المسن يهتم بـرأى الأخرين ورأى المجتمع بينما الشبـاب يحذر من الكثير من تلك التقاليد ، وهنا يـواجه المسنون صراعاً بين الأجيال فيما يتعلق بالعادات والتقاليد.

أما بخصوص الرعاية الاجتماعية للمسنين فإننا ننصح بما يلى :

١- تأكيد الـروابط الأسرية وتشجيع استمـرارية التماسك الأسرى مـهما كانت الظـروف والأحوال . إن سـؤال الأبناء على والديهم أمر هام جداً ، ومجاملتهم فى الظروف المختلفة للمرض والمناسبـات يؤكـد أن الأبناء لم يتركـوا ذويهم. وكذلـك سؤال

الأبنـــاء الموجـــودين خــــارج البـــــلاد على أهلهم ومجاملتهم ومعايـداتهم واتصالاتـهم (تليفونيـا أو عن طريق الخطـابات) يدخل البهجة والفرح ويؤكد الارتباط العائلى وكذلك حضورهم كل فترة لزيارة أهلهم.

٢- إنضمام المسنين إلى أسرة الكنيســة واحســـاس هـؤلاء المسنـــون بمكـانتهم واهتمام الكنيســـة بهم يشبع الكثيرمن احتياجاتهم الروحية.

٣- تنظيم نـادى للمسنين ســـواء فى دور المسنين (مع فتح دار المسنين يـومـــاً أو يـومين فى الأسبـــوع للمسنين من غير المقيمين) مع وجود بعض الألعاب التى تناسب المسنين.

٤- تنظيم رحـلات ومصيف خـاص بالمسنين يفتح بـابـاً لصـداقـات جديـدة مع شغل وقـت الفراغ الـذى يعـانى منـه المسنون.

٥- ضرورة زيارة الأهل للمقيم فى دور المسنين بصفة دائمة حتى لا يشعر المسنون بأن ذويهم قد تخلصوا منهم.

مشاكل الحموات

فى حديثنا عن المسنين وخصوصا عن السيدات المسنات ، لابد أن نشير إلى مشكلة الحموات التي تظهر على وجه الخصوص من السيدات فيما يتعلق بأزواج بناتهم أو زوجات أبنائهن. وكثيرا ما تظهر أيضا فى علاقة الأب بزوجة الأبن أو زوج البنت.

وإذا ما تساءلنا عن سبب ظهور هذه المشكلة نقول ما يلى:

١- التدخل الزائد فى حياة الأبناء والرغبة فى التسلط على حياتهم الخاصة.

٢- الأحساس بأن زوجة الأبن أو زوج البنت قد امتلك الأبن (أو الأبنة) ولم يعد للأب أو الأم أى حقوق.

٣- السكن المشترك مع الأولاد أو البنات بعد الزواج سواء كان السكن من جانب الأبناء أو من جانب الوالدين.

٤- وجود بعض الأمراض النفسية فى حياة الأب أو الأم مما يدفعهم إلى التعامل مع الأبناء بنوع من الشخصية الغير سوية.

٥- السلوك بدون حكمة وإخفاء بعض الأسرار على الطرف الآخر لأرضاء الأب أوالأم.

٦- إنحياز الأبناء نحو والديهم والمحاباة فى المعاملة بسبب عدم الفطام النفسى من الأبناء.

وفيما يتعلق بالعلاج والحل لذلك ننصح بما يلى :

١- إنفصال الأب أو الأم عن أولادهما وعدم محاولة التسلط عليهم ، بل تركهم يكتسبون خبراتهم من واقعهم الذى يختلف عن واقع أبائهما.

٢- على قدر الأمكان رفض السكن المشترك ولو أدى الأمر لذلك يكون كفترة مؤقتة يعمل الأبناء على الإعداد للسكن المستقل بعد فترة التكوين المادى.

٣- الحكمة فى التصرف من جانب الأبناء ، ومن جانب الوالدين وحرص كل طرف على مجاملة الطرف الأخر دون استبداد أى منهما على الأخر.

٤- الفطام النفسى من جانب الوالدين يعطى الأبناء حرية التصرف.

٥- الأبوة والأمومة من جانب الوالدين يساعدهما على تخطى الحواجز النفسية فى المعاملات.

٦- الأستقلال مع وجود المجاملات وعدم الخلطة الزائدة مع حفظ اسرار وكيان الأسرة الجديدة من التدخلات الزائدة من الوالدين.

٣- الرعاية النفسية للمسنين

المتاعب النفسية بالنسبة للمسنين لها دور كبير فى هذه المرحلة من مراحل العمر. ولذلك فإن الناحية النفسية تؤثر على حالة المسنين بصفة عامة وتطبع سلوكهم بسمات خاصة. وربما تؤثر المتاعب النفسية أيضاً على الحالة الصحية للمسنين وكذلك على معاملاتهم مع الأخرين.

ومن المشاكل النفسية التى توثر على المسنين وتحتاج إلى اهتمام ورعاية ما يلى :

(١) الماضى.

(٢) الموت.

(٣) الأنانية والحساسية الزائدة واهتمام المسنين بذواتهم.

(٤) صراع الأجيال والاحتكاك بالأبناء والأحفاد وهجوم كل طرف على الأخر.

(٥) مشكلة التقاعد (الأحالة إلى المعاش).

وفى اهتمامنا بالرعاية النفسية للمسنين يلزم على من يقدم لهم الرعاية النفسية سواء كان كاهنا أو مشرفا اجتماعياً أو طبيباً نفسانياً ، أن يكون على دراية تامة باحتياجات المسنين ومتاعبهم النفسية ، ولذلك يلزم عمل دراسات ودورات لخدمة المسنين.

والأستعانة بالطب النفسى أمر فى غاية الأهمية فى هذه الأونة وربما البعض لا يؤمن بالطب النفسى ، ولكن الاحتياج شديد لذلك ، إذ أحيانا يقدم الطبيب النفسى بعض الأدوية التى تساعد المسن على النوم وتساعده أيضا على عدم الاكتئاب والتفكير فى الذات بحساسية زائدة ربما تصل بالمسن فى بعض

المراحل الثائرة للتفكير فى الانتحار ، أو على الأقل التهديد بذلك.

وعلى الذين يخدمون المسنين تسجيل حالة كل مسن فى ملف خاص وسواء كان هذا المسن داخل دور مسنين أم خارجها لأن تسجيل الحالات والمتاعب النفسية يساعد جداً على متابعة الحالات.

أولاً ●●● ✥ الماضى :

يأخذ الماضي كل ذكريات المسنين. فهم لا يتحدثون إلا عن الماضى ولا يتمسكون إلا بالماضى. فالماضى بالنسبة لهم يمثل الذخيرة التى لا تقدر قيمتها. ولذلك فإن كبار السن دائما يحبون من ينصت إليهم حين يتحدثون عن الماضى ويكرهون من يسكتهم أو يغير الحديث حين يتكلمون عن الماضى.

إن الأمر يحتاج إلى حكمة كبيرة فى التعامل مع المسنين ، فهم يرفضون الحديث عن أمور حاضرة أو أشياء مستقبلة ، فهذه كلها بالنسبة لهم تعتبر غير ذات قيمة ، أما الماضى فهم يمتلكون كل شىء بالنسبة له. بل احيانا ينسى ذلك المسن أنه

تـرك الماضى وتـرك سلطان الـوظيفـة أو الـرتبة العسكـريـة ويتعامل مع الناس بنفس السلطة ونفس النفوذ وكأن شيئا لم يحدث.

ويحاول المسنـون أن يحتفظوا بكل مـا يربطهم بـالماضي ، فـالسكن لا يـريـدون تغييره بل وحتى الأقـلام والكـراسـات والكتب التى كانوا يستخدمونها فى الماضى لا يريدون التخلص منهـا. وقــد يصل الأمـر أن يصير البيت مجرد مخلفـات من ذكـريات الماضى ولكنهم يـرفضـون التخلص منها وينبـذون التجديد والنظافة والتغيير.

ولـذلك يجب أن نتعـامل مع المسنين بنـوع من الحذر ، ونحاول أن نـربطهم بالماضى خـلال أى عمل يتناسب مـع ما كـانوا يقـدمونـه فيما مضى ولكن حذارى من التسلط والأمـر والنهى الـذى يجعل الشبـاب والجيل الجديـد يـرفض ويهرب ويتصارع ويهاجم الشيوخ ولايتم التصالح بينهما.

ثانياً ●●● ✣ الموت :

موضـوع الموت يأخذ اهتمامـاً كبيراً من المسنين خصـوصا وأن المسن يجد أن أفراد جيلـه قد أبتدأوا بالتنـاقص ، وكل يوم يسمع خبراً جـديـداً عن انتقـال أحـد الـزمـلاء أو الأقـارب أو الأصـدقاء ممن كـانوا معه فى نفس رحلة العمـر. كل هذا يجعل الشعـور النفسى يزداد والتـوتر العصبى يبـدأ فى حياة هـؤلاء المتقدمين فى السن.

وهنـا يبدأ العمل الـروحى فى حياة المسنين ، لا وسيلـة غير الارتباط بالله والشركة مع الكتاب المقدس والمواظبة على الاسرار كل هذا يفتح باب الرجاء نحو الأبدية والملكوت.

وكذلـك الشركة مع القـديسين لها دور كبير فى تغيير النظرة للموت وبدلا من أن يصير الموت بأخباره المفزعة سبباً فى التوتر والتعب النفسى والكآبة ، يصير باعثـاً فى الاستعداد ومضاعفة الصلاة والشركة المستمرة مع الله خلال الانجيل والاسرار.

يتحـول المسن إلى مجامل فى الأحـزان وأن يقدم المشـاركـة

الـوجدانيـة بطريقـة تجعلـه يطمئن أن الناس لن ينسـوه وأن الكنيسة سـوف تكرمـه وأن ذكراه سـوف تكون فى قلـوب من حوله.

ثالثاً ●●● ✥ الأنانية والحساسية :

مع تقدم السن يبدأ الإنسان فى التمـركز حول ذاته ويشعر بحساسية زائدة نحو نفسه ويزداد اهتمام المسنين بذواتهم. لا يستطيع أحـد أن يدوس على كـرامتـه ويصعب على المسنين أن يتهـاونوا فى حق أنفسهم. ويتحـدثـون ويكررون الكـلام عن الذين أسـاءوا إليهم ، أو الذين قصروا فى حقهـم ، أو تهاونوا فى السـؤال عنهم . وهكذا فإن المسنين يتمـركزون حـول ذواتهم وحول ممتلكـاتهم الخاصة حتى ولـو بدت إنها أشياء تـافهة ، ولذلك يلزم احترامهم وتأكيد تقديرنا واهتمامنا لكل ما يريحهم بهذا الشأن ، ومحاولة اصـلاح ما يفسد من الأشيـاء الخاصة بهم (السـاعـة التى لم تعد دقيقـة والنظارة التى انكسرت وطقم الاسنان الذى يحتاج إلى تثبيت) كـل هذه الأمور يجب أن تأخذ الأهتمام الأول من ذويهم والخدام الـذيـن يخدمـونهم حتى لا

يضيق بهم الحال.

رابعاً ●●● ✥ صراع الأجيال :

بين الشيوخ والشباب هناك صراع بين القديم والحديث ، بين التمسك بكل ما هو قديم وبين الرغبة فى التغيير والتجديد. هناك احتكاك بين الشيوخ وبين الأبناء والأحفاد. كل طرف ينتقد الأخر ويحاول أن يثبت أنه هو الذى على حق وصواب ، ربما ينتصر الشباب لما له من نفوذ وقدرة ، وربما يحاول الشيوخ أن يسفهو من الشباب ويشوهوا من أخلاقياته وسلوكه. ونحن لا يمكن أن نجزم ونقول من على حق ومن على خطأ ، ولكن لابد للشباب أن يأخذ خبرة الشيوخ وتجاربهم **«أسأل أباك فيخبرك وشيوخك فيقولوا لك» تث ٣٢ : ٧**. ووسط هذا الصراع بين الأجيال يصاب الشيوخ المسنون بنوع من المعاناة النفسية والأحساس بالنبذ والأستغناء مما يجعلهم فى كثير من الأحيان يميلون إلى الوحدة وترك الجماعة ورفض التعامل مع الأخرين خصوصا أمام هجوم ونقد الشباب لهم. وهنا تبرز مشكلة

الحموات واحتكام الأمهات كبار السن مع زوجات أبنائهم أو أزواج بناتهن ، لمثل هؤلاء الشباب الذين ينبذون ذويهم نقول لهم ما قاله الرب :

«من أمام الأشيب تقوم وتخدم وجه الشيخ وتخشى إلهك أنا الرب» لا ١٩ : ٣٢.

«كل إنسان سب أباه أو أمه فإنه يقتل. من سب أباه أو أمه دمه عليه» لا ٢٠ : ١٩.

«كذلك أيها الأحداث إخضعوا للشيوخ وكونوا جميعا خاضعين بعضكم لبعض» ابط ٥ : ٥.

ونقول أيضا لهؤلاء المسنين سواء من الرجال أو النساء إن الأبوة والأمومة هى اتساع القلب بالحب لاستيعاب هؤلاء الشاب ، الأبناء والأحفاد ، واحتوائهم بالحب واحتضانهم بالحب واحتمالهم بالحب. وتقديم النصح والأرشاد بالحب، أيضا بلا تسلط وبلا تدخل والغاء شخصياتهم ، وبلا قهر فكرى حتى يصيروا نسخة من شخصياتنا. ولا ننفرهم

بالحديث الدائم الذى لا ينتهى عن حياتهم ومثالياتهم حين كانوا شبابا مثلهم. ولا يجب على الشيوخ أن يتعاملوا مع الأحفاد والأبناء كأنهم قطعة من الشطرنج يحركوها كيفما شاءوا ومتى شاءوا وإلى أين شاءوا !!

وهنا يأتى التصالح بين الأجيال خلال كلمة الله التى تقول للشيوخ وللشباب : «**تاج الشيوخ بنو البنين وفخر البنين آباؤهم**» أم ١٧ : ٦.

وهنا تقوم الرعاية النفسية بخدمة التصالح بين الأجيال ، جيل المسنين وجيل الشاب.

خامساً ●●● ✥ مشكلة التقاعد(✥):

إن الوظيفة بالنسبة للإنسان هى جزء جوهرى فى الحياة الاجتماعية اليومية لما يسودها من علاقات واتصالات وما يصاحبها من أنماط محددة فى السلوك تتحول مع الزمن إلى عادات راسخة تؤثر فى شخصية الفرد ، وتصيغه بصبغة

(✥) عن كتاب سيكولوجية المسنين – دكتوره هدى محمد قناوى مركز التنمية البشرية والمعلومات.

اجتماعية واضحة. فالوظيفة هى التى تحدد للفرد أوقات العمل والراحة وهى التى تجمع بين الإنسان وبين اصدقائه فى العمل ، وهى التى تحدد أهدافه وتؤثر فى نظرته للحياة بمقدار ما تضيفه عليه من مكانة اجتماعية وهى التى تمنحه الشعور بالأهمية.

وهناك اختلاف كبير فى نظرة المسنين بخصوص الأحالة إلى المعاش فهناك أناس يرغبون مثلا فى التخلص مما يلقى عليهم من أعباء الوظيفة مما يجعلهم أحيانا يطلبون الأحالة إلى المعاش قبل بلوغ سن الستين بعامين أو ثلاثة حسب حدود القانون ، وقد يتيح الأحالة إلى المعاش لزيادة النشاط الحر والراحة النفسية حيث يبدأ المسن فى الأستمتاع بأمور كان محروما منها بسبب قيد الوظيفة وثقل متطلباتها.

وهناك أناس أخرون يرفضون الأحالة إلى المعاش حتى يرغمهم المجتمع على ذلك عند بلوغ السن أو عندما ترغمهم الظروف الصحية. وعندما يشعر المسن أنه قد بلغ سن المعاش فإنه يبدأ بالقلق والمخاوف التى قد تؤدى إلى الأنهيار العصبى

وخاصة عندما تفرض عليه حياتــه الجديدة بعد التقاعد اسلوباً جديــداً من السلوك لم يألفــه من قبل ، وعندئذ يبــدأ الأحساس بالناس والأحساس بأستغناء المجتمع عنهم. وهكذا يبدأ المسن فى مواجهة مشكلات التقاعد التى من بينها :

١ انقطاع الصلة والعــلاقات الاجتماعية بين المسنين وبين من كانوا يتعاملون معهم من زملاء عمل ورؤساء ومرؤسين.

٢- إحساس المسنين بالأهمال والأنعــزالية بعد أن تقلصت علاقاته وضاعت خبراته وحل محلهم الشباب.

٣- زيادة وقت الفراغ وعدم وجود ما يملأ وقت الفراغ.

٤- أحيانا يصاحب التقاعــد نقص فى الدخل خصــوصاً وأن المتقاعد كثيرا ما يجد صعوبة فى الحصول على عمل بعد المعاش.

وهنا تأخذ الرعاية أهميتها فيما يلى :

١- خلق مجالات جديدة للتقاعــد للعمل إما بأجر أن أمكن ، أو العمل التطوعى فى الجمعيات الخيرية والمشروعات الكنسية ، مع مــلاحظة عــدم منح المسنين سلطات مطلقــة فى أى مشروع

حتى لا يحدث متاعب فى تعويض السلطة التى فقدوها بقيامهم بالتسلط والتعقيد واثبات الكيان وسوء معاملة الشباب.

٢- شغل وقت الفراغ عن طـريق ناد أو فتح مكتبـة الأطلاع يوميـا للقراءة وعـرض أفلام فيُديـو وأفلام ثقـافية على الأقل يومين أو ثـلاثة كل أسبـوع وذلك بدلاً من التردد على المقـاهى والتسكع فى الشوارع بلا هدف.

٣- عمل نـدوات شهـريـة يقـدم فيهـا الشيـوخ المسنـون خبراتهم وتجاربهم.

٤- المطالبة برفع سن المعاش إلى ٦٥ سنة بدلاً من ٦٠ سنة مع وضع شرط بجواز الأحالـة على سن الستين فى حالة العجز الصحى وعدم الكفاءة الجسمانية على العمل.

٥- خلق مجالات اجتماعيـــة جـديـدة عن طــريق الأسرة والأصدقــاء ، وتوسيع الـدائرة الاجتماعية عن طـريق الكنيسة والنادى.

٤- الرعاية الصحية للمسنين

إن الرعاية الصحيـة للمسنين لها أهميتها الأولى ، لأنه بدون الرعاية الصحيـة يستحيل أن تقدم الرعاية الروحيـة أو الرعاية النفسية. ولذلك تأخـذ الرعاية الصحية اهتمامـات كثيرة نذكر من بينها:

١- الاهتمام بالوقاية أكثر من العلاج حتى يتجنب الإنسان فى شيخـوخته الكثير مـن الأمراض ، يجب أن يحرص الإنسـان على وزنه الجسدى منـذ شبابه بالإقـلاع عن التدخين والخمور والمأكولات الضارة.

٢- هنـاك بعـض الأعـراض التى تظهـر على الإنسـان فى شيخـوختـه ويكون ذلك بسبب أمـراض يعـانى منهـا المسن. ولـذلك يجب الاهتمام بعلاج السبـب قبل الأهتمام بالأعـراض وعلى سبيل المثال أن بعض المسنين يتوهمون احيانا بعض أمور غير واقعية ويتصرفون على ضوء ذلك. والسبب كله ربما إرتفاع فى اليـولينـا أوالأصـابـة بتصلب فى الشرايين ، ولـذلك يجب الا

ندخل فى مناقضات ودفاع وصدامات مع هؤلاء المسنين لإثبات خطأ تفكيرهم وأنهم فى وهم وخداع ، بل يجب الاسراع إلى علاج السبب قبل الاهتمام بالأعراض.

٣- تكاتف كل أفراد العائلة سواء الأبناء أو الأقارب لتذليل العقبات حتى يمكن للمسنين أن يستمتعوا بما بقى من حياتهم لأنه أحيانا نجد أن المسنين يزهدون فى الحياة بالدرجة التى يرفضون فيها استعمال الأجهزة التعويضية مثل النظارة أو سماعة الأذن أو طقم الاسنان أو الكرسى المتحرك.

٤- يحتاج المسنون إلى المتابعة الصحية سواء من أفراد الأسرة الذين يعيشون معهم ، أو من الأطباء المعالجين أو من الخدام الذين يرعونهم. إذ مجرد احساس المسنين بأهتمام الذين حولهم كفيل أن يعطيهم الدفعة للأمام والتفاؤل والابتسام لما بقى من الحياة.

٥- أحيانا تؤثر الحالة النفسية على المسنين فتصيبهم بالأمراض مثل ذلك المسن الذى تموت شريكة حياته ، فيعتزل

الناس والمجتمع وينزوى عن الجميع ويدخل فى دائرة الحزن المفرط والاكتئاب واليأس مما يجعله يصاب بالكثير من الأمراض ، ولذلك يجب الاهتمام بمثل هذه الأمور كنوع من الوقاية للأصابة بالأمراض.

٦- فى الخارج يتمتع المسنون ويطلق عليهم (Senior Citi-zen) بميزات كثيرة منها تخفيض فى أسعار أشياء كثيرة مما يجعلهم يتشجعون على ممارسة الحياة العادية. ولذلك نحن ندعو الأطباء والجراحين والمستشفيات المختلفة بعمل سعر خاص للمسنين وتخفيض لهم كنوع من المساهمة فى العلاج. والآن الذين يتمتعون بميزة التأمين الصحى لهم هذه الميزة وهى العلاج المجانى والأدوية المجانية. ولكن ربما يحتاج المسنون إلى العلاج الخاص فى الكثير من الأحيان. ولذلك يلزم المساهمة والخدمة والتطوع من جانب الكثير من الأطباء مساهمة فى أعباء الحياة بالنسبة للمسنين.

٧- اهتمام دور المسنين بالرعاية الصحية الكاملة واعتبار

الاشتراك أو الرسم الذى يدفعه المسن يدخل فيه التأمين الصحى والرعاية والعلاج والعمليات الجراحية. وهذا ما يعطى نوعا من الأمان النفسى للمسنين الذين يعيشون فى دور المسنين. وهذا يشمل الكشف الدورى كل شهر وتقديم العلاج والمسئولية عند العمليات. أما دور المسنين فتعتبر ذلك النوع هو من الخدمة التى تلتزم بها وتنص عليها فى اللوائح الخاصة بها.

٨- القاء محاضرات عن الرعاية الصحية للمسنين فى دور المسنين أو فى الكنائس كنوع من الوقاية والوعى الصحى الذى يحتاج المسنون إلى الألمام به.

٩- تقديم الاستشارة المجانية من جانب مجموعة من الأطباء الخدام المتطوعين لهؤلاء المسنين المرضى وذلك عن طريق الزيارات المنزلية أو حضور المسنين فى اجتماع خاص بهم إذا كانوا قادرين على ذلك.

١٠- تقديم الخدمة الروحية للمرضى المسنين غير القادرين على الحضور للكنيسة بأن يتم تنظيم تناولهم مرة كل شهر

وتقديم بعض الشرائط للترانيم والعظات التى تناسب ظروفهم.

١١- قيام الكنيسة بخدمة دفن الموتى وتقديم الصندوق والمستلزمات والمكان نظير اشتراك رمزى تسدده كل أسرة. وهذا الأمر يعطى نوعاً من الأمان النفسى للمسنين فى شيخوختهم واقتراب رحيلهم.

١٢- اصدار نشرات دورية للرعاية الصحية تشمل بعض النصائح اللازمة للمسنين تساعدهم فى اجتياز بعض الأزمات الصحية على أن تقدم هذه النشرات لكل المسنين وتصلهم مجانا حتى يسهل الحصول عليها.

وكما تصدر مجلات خاصة بالأطفال وأخرى خاصة بالشباب يا ليت تصدر مجلة خاصة بالشيوخ وأن يكون من بينها باب للرعاية الصحية والاستشارات الطبية.

٥ ـ الرعاية الثقافية

إن الأهتمام برعاية المسنين من الناحية الثقافية أمر غاية فى

الأهمية وخصوصاً إن كثيرين من هؤلاء المسنين عاشوا شبابهم وسنين حياتهم مهتمـون بالقراءة والثقـافة. ولـذلك فإن خدام المسنين سواء فى دور المسنين أو خدام الكنـائس الذين يهتمون بخـدمـة المسنين يجب أن يـراعـوا القـدر الـلازم من الاهتمام بالغذاء العقلى لهؤلاء المسنين :

– تقديم الجريـدة اليوميـة والمجلات الأسبوعيـة والمجلات الدينية الأخرى.

– تقديم الكتب التى تهم المسنين سواء من الناحية الطبية أو من الناحية النفسية.

– الأهتمام بأصـدار مجلة خـاصة بـالمسنين. وكما توجـد مجلات خاصـة بالأطفال وأخـرى خاصة بـالشباب نقترح أن يتكاتف جميع المتخصصين تربوياً وسيكـولوجيا بأصدار تلك المجلة الشهرية ولسوف يكون لها الدور الأكبر فى شغل اهتمام هؤلاء المسنين.

– تقـديم اشتراك مخفض أو مجانى للمسنين لاستعـارة

شرائط الفيديو من مكتبات الكنائس.

- تخصيص يوم فى الأسبوع لعرض شرائط فيديو بالمجان لكل من عنده وقت فراغ يسمح بالحضور.

تكوين مكتبات للأستعارة بالكنائس (كتب - شرائط كاسيت - شرائط فيديو) مع عمل تسهيلات خاصة للمسنين.

- خلال الاجتماع المقترح للمسنين تقدم هدايا فى صورة كتب أو شرائط حتى تشغل الأذهان.

- عمل مسابقات روحية أو ثقافية خاصة بالمسنين مع عرض النتائج فى اجتماعات الكنيسة كنوع من التشجيع لهؤلاء المسنين.

- فى دور المسنين يجب الاهتمام بعمل محاضرة كل شهر لهؤلاء المسنين يدعى للحديث فيها أحد التربويين أو المتخصصين فى الشيخوخة من الأطباء النفسيين أو الأطباء الآخرين مع دعوة المسنين من خارج الدار لحضور هذه الندوات.

٦ـ الرعاية المادية

تتمثل الرعاية المادية فى سد احتياجات المسنين من الناحية المالية سواء فى حالات المرض أو حالات العمليات الجراحية أو لسد النفقات المعيشية العادية إذا كانت الظروف لا تسمح ولكن الأهم هو سد احتياجات الأجهزة التعويضية التى يحتاج إليها المسنون مثل النظارة أو السماعة أو الكرسى المتحرك أو خلافه.

والمفروض أن الذى يقوم بهذا الأمر هو أسرة المسنين من أبنائهم أو احفادهم ، ولكن إذا تعذر الأمر فإن مكاتب الخدمة الاجتماعية بالكنيسة يمكن أن تقوم بهذه الخدمة بشرط ألا تجرح الشعور بل يكون بطريقة تحفظ للمسنين آدميتهم ، ولا تجرح كرامتهم خصوصا أنهم على مستوى عال من الحساسية.

ومن الممكن أن تكون هدايا الأبناء والأحفاد للمسنين فى شكل أشياء ضرورية يحتاجون إليها خصوصاً فى المواسم

والمناسبات المختلفة . ومع أن دور المسنين أحيانا تشترط رسوماً ونفقات مختلفة فإن الأمر يحتاج إلى إعفاء أو تخفيض فى الحالات الضرورية التى يرى فيها المسئولون ضرورة لذلك.

ولكن يجب أن تكون التقدمات والمساعدات المادية علامة على الحب والشركة مع المسنين حتى لا يشعروا قط أنهم فى دور المتسولين أو الذين تعولهم الكنيسة مع المحتاجين. ولذلك يجب أن يتم بطريقة سرية للغاية وبطريقة الجوائز والهدايا.

تاسعا : دور المسنين

مع أن الوضع الكامل هو أن يحيا المسنون مع أسرهم وعائلاتهم ، إلا أنه أحيانا تضطر الظروف أن ينتقلوا إلى أحدى دور المسنين لكى يعيشوا فيها.

وانتقال المسنين إلى احدى دور المسنين يجعل هناك انفعالات كثيرة فى داخلهم ، ولذلك يجب أن يراعى المسئولون فى دور المسنون هذه الأنفعالات وهذا التغيير النفسى المصاحب لانتقال

المسنين من الـوسط العائلى إلى هـذه الدور. ولـذلك لا يجب أن يقتصر اهتمام دور المسنين بالأكل والشرب والاقـامة فقط ، بل يجب مراعاة النواحى النفسيـة .واحتياجات المسنين إلى الأمان النفسى. ولـذلك يجب أن تزداد أواصر الصـداقات بين الـخدام والمسئولين وبين هـؤلاء المسنين. كما يجب مراعـاة أمور كثيرة داخل دور المسنين حتى يكتمل العمل وتنجح الـخدمة.

– عدم معاملة المسنين بالسلطة والأوامر ، بل يكون بالـحب وبالـحوار والتفاهم وهو الأسلوب الأمثل لإدارة الدور.

– اشراك المسنين فى الإدارة. وذلك بـأن يشترك كل شهـــر اثنان أو ثـلاثة فى إدارة الـدور ويحضروا الاجتماعات ويكـون لهم دور فعال فى التوجيه والأشراف.

– تقسيم جميع النزلاء إلى ثلاث أو أربع أسر (حسب العدد) وتكون لكل أسرة رائد ونـائب للرائد وسكـرتير وأمين صندوق ويكون هناك عنصر المنافسة فى تقديم الأنشطة وخلافه.

– الاهتمام بشغل وقت الفرغ أمـر ضرورى حتى لا يشعر

المسنون بأى ملل أو كآبة أو ضجر من الوقت.

- الأهتمام بالرحلات والمصايف وزيارات الكنائس والأديرة فى أماكن بعيدة حتى تدخل روح البهجة والسرور عليهم.

- تأسيس مكتبة للأستعارة (كتب وشرائط كاسيت) لتنمية الناحية الثقافية.

- تكوين نادى داخل الدار يجمع اللعب المناسبة للمسنين (طاولة - شطرنج - دمينو ... الخ).

- الأهتمام برياضة المشى والعلاج الطبيعى للمحتاجين مع الأهتمام بالكشف الدورى عليهم لملاحظة الصحة والوقاية من الأمراض.

- اعطاء محاضرات عن التغذية وما هو نافع وما هو ضار حتى يهتم المسنون بأمورهم الصحية وتلافى ما يمكن أن يحدث نتيجة الأهمال فى الأكل سواء بتناول كميات زائدة أو أنواع ضارة.

- تقديم المسنين خبراتهم خلال لقاءات عامة لكل أعضاء

الدور يساعد على الاهتمام بشخصياتهم وأمورهم النفسية.

- الأهتمام بالنظافة أمر هام جداً سواء نظافة المكان أو نظافة النزلاء من حيث ضرورة الأستحمام اليومي ومتابعة غسيل الملابس وكيها. وأناقة النزلاء من حيث الملبس له دور كبير فى اصلاح نفسيتهم.

- السماح بزيارة الأقارب لهم ، والسماح للنزلاء أيضا بزيارة اقاربهم ، وفى حالة عدم القدرة على المسير فيمكن اصطحاب أحد الخدام لهم.

- الأحتفال بأعياد ميلاد النزلاء وتقديم هدية رمزية لكل منهم فى عيد ميلاده مع منحه الفرصة لكى يتحدث عن ذكرياته خلال هذه الأعوام.

- تصوير النزلاء فى مناسبات مختلفة ووضع الصور فى لوحة الإعلانات حتى يقتنى كل منهم هذه الصور لتكوين ذكريات جديدة خلال سنين الشيخوخة.

- عمل مسابقات وإعلان الفائزين كنوع من التشجيع مع

الإعلان عن الشخص المثالى كل أسبوع ووضع صورته وأسمه وتكريمه حتى يكون هناك عنصر المنافسة بين الجميع.

- الأهتمام بالطب النفسى داخل، دور المسنين.

- ربط دور المسنين بالكنيسة خلال وجود أب اعتراف يتردد على الدار مرة كل أسبوع ويجلس مع المحتاجين. مع عمل قنديل للدار كل صوم (صلاة مسحة المرضى) ومتابعة تناول جميع الأفراد.

- تنظيم الاجتماعات الروحية للنزلاء مع زيارة غير القادرين على حضور تلك الاجتماعات.

بيان بعض دور المسنين التابعة
للكنائس وجمعيات مسيحية بالقاهرة

م	اسم الدار	الجهة التابع لها	العنوان والتليفون	نوع النزلاء	الإلتزام المالى	شروط الإلتحاق
١	دار القديسة ميلانة	جمعية القديسة ميلانة القبطية للسيدات	٥٤ ش عطية – بابا دوبلو – الترعة البولاقية ت/ ٩٤٨٩٠٢	سيدات فقط	١٠٠ج شهريا	–
٢	جمعية أم النور للمسنات	جمعية القديسة مريم الارثوذكسية	١٠ ش سامى النجار متفرع من مرقس اسحق – ترعة الجبل – دير الملاك ت/ ٢٨٣٧٤٦٩	سيدات فقط	مجاناً	القدرة على الحركة
٣	بيت سمعان الشيخ للمسنين والمسنات	جمعية العهد الجديد	٤٥ ش رفعت – التوفيقية – شبرا	رجال وسيدات	١٢٠ج شهريا	قادر على الحركة
٤	دار مسنين الرعى الصالح	بطريركية الروم الكاثوليك	مدرسة الراعى الصالح – دوران شبرا ت/ ٦٨٣٢٧٠	رجال وسيدات	٢٠٠٠ج تبرع ٣٥٠ج شهريا	قادر على الحركة
٥	بطرس باشا للمسنين	جمعية ثمرة التوفيق القبطية	١٨ ش يوسف وهبة – الظاهر ت/ ٩٠٣٦٢٤	رجال وسيدات	مجاناً	فوق ٦٠ سنة القدرة على الحركة

م	اسم الدار	الجهـة التابع لها	العنوان والتليفون	نوع النزلاء	الإلتزام المالى	شروط الإلتحاق
٦	مؤسسة المسنات لجمعية السيدة العذراء	جمعية السيدة العذراء	١٢ ش الجد – الظاهر	سيدات	مجاناً	لا يوجد شرط
٧	إرسالية المحبة	الراهبات الهنود	ش كامل صدقى	رجال وسيدات	مجاناً	غير قادر على الحركة
٨	دار البابا كيرلس السادس	الجمعية الخيرية المصرية لمحبى الوحدة الوطنية	٨٥٢ ب شارع بور سعيد – الأميرية محطة مكاوى	رجال فقط	مجاناً	فوق ٦٠سنة قادر على الحركة
٩	جمعية الكرمة للمسنات	جمعية الكرمة	١٦ ش الجسر – الترعة البولاقية ٢٣٥٥١٢١	مسنات	١٠٠ج شهرياً	قادرات على الحركة
١٠	بيت العذراء لإيواء الأولاد ورعاية المسنات	جمعية السيدة العذراء	٤ ش السيد مبروك المحمدى– الترعة البولاقية ت/٩٤٣١٥٣	مسنات	١٢٠ج شهرياً	قادرات على الحركة
١١	المركز الطبى بمدينة نصر	الطائفة الإنجيلية	خلف الحديقة الدولية بمدينة نصر ت/ ٢٦٣٢١٢	رجال	١٠٠ج شهرياً	لا يوجد شرط
١٢	أم النور للمسنات	كنيسة العذراء ارض الجولف	خلف كنيسة العذراء ارض الجولف	سيدات	٣٠٠ج شهرياً	فوق ٦٠ سنة لا عائل لها

عاشرا: الاجابة على الاسئلة

س ١ : أنا فتـاة أبلغ من العمر حـوالى الثلاثين سنـة وأقيم مع والدى ووالدتى اللذين تقدما فى السن جدا الى ما بعد سن ال ٦٥ . وهما يتعـاملان معى معـاملـة شـاذة للغايـة . وكثيرا ما يتدخلان في خصوصيـات حياتى لدرجة أنـهما يفتشـان في حقيبـة يـدىّ ويقـرأن مـا بها من أوراق أو خطابات ويتلصصان علي المكـالمات التليفونية الخاصة . ولا يكفـان عن استجوابي ممـا يجعلنى أحتج ، وأحتـار كيف أتعـامل معهما واخشـى ان أكسر واخـالف وصيـة اكرام الوالدين ؟

جـ : نحن نتعجب من كل تطرف . ففى الغـرب نجد التطرف في الاستقـلاليـة لـدرجـة ان الـولـد أو البنت يمكن استقلالـهما الكامل من سن ال ١٦ . واذا لم يستقل الولد أو البنت فى الأقـامة والسكن ، فـان الاستقلال يكـون فى المعاملـة مع الوالدين ، فـأما هنا فنحن نجـد التطرف فى الأرتباط لدرجة التسلط والأمتـلاك حتى بعد زواج الولد

أو البنت فان الرغبة في التسلط والأمتلاك كثيرا ما تحيط بالوالدين فى تعاملهما مع الأبناء .

وواضح من السؤال ان صاحبته لم تتزوج وتقيم مع والديها . وهـذه هى المشكلة ان البنت التـى لم تتزوج لا تستطيع ان تستقل عن والديها . ولذلك يلزم ان تتعاملي معهما في هـدوء وتتفـاهمي معهما وتقنعيهما وتتصرفى معهما كصـديقين وليس كسلطة . وحين يتم التـدخل فى الخصوصيات يجب ان يوقفا عنـد حدهما ولكن بأدب ودون زجر أو غضـب أو انفعال . ونصيحتى لصـاحبة هذا السؤال ان تحاول جهدها في ان تضع حدود للتعامل حتى تجبر والديها علي احترامها ، ولكن يجب أن تعلم ان هذه حـالة مـرضية من الـوالدين في التسلـط والأمتلاك والتعامل مع الأبناء كأنهم أطفال صغار . ولذلك يجب أن تكـون لها الخصـوصيـات التى لا تجرحهـا سـواء فى حجـرتها أو في مكتبهـا أو حقيبتهـا أو صـديقـاتها أو التليفونات التى تصل اليها.

وأود أن أقول للـوالدين إن المثل يقـول (إن كبر ابنك خاويه) بمعنى ان يصير الأبن اخـا أو صديقا حين يكبر في السـن وان ينسيا صـورة الابن أو الابنة كطفلين ، وان ينـزعـا عنهما روح التسلـط والامتـلاك حتى لا يخسرا كثيرا، وكما يقول الكتاب لـلأبناء « **أطيعوا والـديكم** » فانه يقول لـلأباء والأمهات «**لا تغيظوا أولادكـم لئلا يفشلوا**» كـو٣ : ٢١ .

س ٢ : إن أبي متقـدم فى السن تعـدي حدود السبعين عـامـا وتوفيت والـدتى ولا يوجـد من يقيم معه حيث أننـا كلنا تزوجنا واستقل كل في منزلـه . وأنا بوصفي الابن الأكبر أريـد أن آخذ أبى ليقيم معى فى شقتى . ولكن أخـاف ان زوجتى تضج من الخدمة ويحدث سـوء تفاهـم بينهما . وأنـا أفكـر فى الحاق والدى بأحـد بيـوت المسنين ولكن أخاف من انتقاد الأقارب لي . بماذا تنصـح ؟

جـ : إن إهتمامك بوالدك واجب ، ولكنك لا تستطيع ان توالى الاهتمام به وهـو في منزلـه وحيدا . وأيضـا انتقالـه إلى

شقتك ربما يحدث مضايقات لـه ولك ولزوجتك ، ولذلك أنا أنصح بـالحاقه بأحد دور المسنين وخصوصـا فانه يوجـد الآن بعض الأماكن الخاصة بـالمسنين على أحدث طـراز فى الرعـايـة والاهتمام وتستطيع ان تقدم لـه كل الولاء والرعـاية حين تذهب اليه لـو أمكن كل يوم أو كل يـومين ، وان تذهب زوجتك معـك أيضا ويـذهب أولاده واحفاده لزيارته ولو مرة كل اسبوع . اما بخصوص نقد الناس وعـدم تقبلهم فكرة دور المسنين، فإنـه راجع الى بعض التقاليد الباليـة التى لم تعد تصلح الآن للظروف المكـانيـة (ضيق الشقق) وعـدم وجود الـوقت الكـافى للزوجات لخدمة كبار المسنين (اشتغال الزوجة) ولذلك نشـأت دور المسنين التى تكفل الرعاية الكـاملة ، واقامة المسنين فى أماكن خاصة بهم لا تهدر كرامتهم ولا تشين ابناءهم ماداموا فى رعاية واهتمام كاملين .

س ٣ : هـاجر ابنـائى للخارج ، وأنـا أم أقيم هنا بمفـردى ويلحـون علىّ ان اسـافـر لكـى أقيم معهم حتى لا أقيم بمفردى . ماذا تنصح ؟

جـ : أنت أم من حقك ان تستريحى من كل عناء الأمومة التى عشتى بها طوال حياتك . أما ذهابك للزيارة فهو أمر مقبول ان تزورى أولادك واحفادك ولكن إقامتك بصفة دائمة هناك لكي تربي الأحفاد فهذا أمر شاق نفسيا وعصبيا ، خصوصا وأنت هنا لك المجتمع الخاص بك ، ولك الكنيسة التي تواظبين عليها . أما ذهابك هناك ، فانك سوف تواجهين تعبا نفسيا واحساسا بالوحدة والعبودية وعدم القدرة على التحرك بدون موافقتهم . ولذلك أنصحك بان تظلى هنا فى بلدك ووطنك وفى منزلك وان تزوري ابناءك لفترات محددة ثم تعودين وأن يكون ذلك واضح معهم بدون تردد ولا تتهاونى فى حقك لأنك تحتاجين إلى الراحة ، اما اذا كان لابد من السفر وعندك الامكانيات المادية ، فأنا أنصح بالاقامة الخاصة بمفردك حتى يكون لك الاستقلال . وان تعذر ذلك فيكفى الزيارة والعودة ثانية .

س ٤ : ابناؤنا وبناتنا قد تزوجوا واستقلوا ونحن نفكر فى

حيـاتنا أن نـوزع عليهم ممتلكـاتنـا ومدخـراتنـا حتى يفرحوا بذلك . وبدلا من دخولهم فى مشاكل بعد انتقالنا . فما رأيكم ؟

جـ : لا نوافق قط على ذلك ، بل يجب ان تحتفظوا بكل شـىء فى حيـاتكم لأننى أخشـى ان تتحـولوا الى تـابعين لأولادكم تسـتجدون منهم الاهتمام ، واخشـى ثانيا ان تواجهوا أى أزمــة صـحية تكـون النتيجـة هو الاسـتجـداء والطلب ، ولــذلك اقترح ان يبقى كل شـىء على مـا هو عليـه ، وان تكون الأمــوال سواء العقاريـة أو السائلـة فى حيازتكم . ولكن هــذا لا يمنع مـن مجاملــة أولادكم واحفــادكم واعطائهم البعض ، وليس الكل .

س ٥ : كثيرا ما يحضر أولادى بعض الهدايـا أو المأكولات ، وأنا أرفض ذلك وأكون فى حرج شديد وانتهرهم مما يجعلهم يحزنون لهذا التصرف . فما هو رأيكم ؟

جـ : ان شعـور الأولاد ومجاملاتهم لـوالديهم أمــر حسن ومحمود . ويجب الا نرفضه ، فهـم يقدمون ما يعبرون

به عن شكـرهم لما قدم لهم . ولـذلك يجب ان نقبل منهم ذلك ، وهو لا يمثل أى جرح للكـرامة أو الاحترام ، بل هو تعبير عن شعور وعن شكر لما قدمه الآباء لأبنائهم طوال حياتهم .

س ٦: لاحظنا ان ابننا بعد زواجه يميـل أكثر الي عائلة زوجته ويجاملهم ويزورهم أكثـر ويحاول أن يرضـى زوجته فى الـوقت الـذى لا يحضر الينـا ولا يسأل عنـا إلا القليل بـالمقـارنـة مع زيـارات أهل زوجتـه . فما هـو السبيل لتوجيهه نحو ذلك ؟

جـ : أن العلاج يحتـاج الى حكمة في التصرف . وانصـح بعدم عتـابه امـام الزوجـة ، وعـدم انتهاره أو تـوجيهه امـام زوجته. بل فى لطف وحكمة يتـم التوجيه ، ويجب عليكم تقـديم المحبة لـزوجـة الابن ومجاملتهم والسؤال عنهـا وتقديم الخدمات لها حتى لا تبعـده عن أسرته بل تكون فيها المودة ، والمحبة تقود الى المحبة والمودة لابد أن تثمر مودة مثلها .

ملحق : سن اليأس عند المرأه
Menopausal Syndrome

لا يوجد سن لليأس عند المرأه ، ولكن فى مرحلة السن من ٤٥ الى ٥٥ تقريبا يحدث إختلال فى إفراز الهرمونات يترتب عليه بعض الأعراض ، ولذلك فإن المقصود من كلمة اليأس هنا عدم إمكانية الحمل و الانجاب نتيجة إنقطاع الدورة الشهرية .

وهذه هى الأعراض المصاحبة لهذا السن :-

١- أعراض عصبية : القلق - الاحباط - عدم القدرة على التركيز - اليأس والعصبية الزائدة لاتفه الأسباب - إضطراب النوم.

٢- أعراض الجهاز الهضمى : الآم المعدة - سوء الهضم - الأمساك أو الاسهال - الزيادة أو النقص فى الشهية - السمنة أو النحافة.

٣- أعراض الدورة الدموية : إحمرار الوجه - الارتعاش - سرعة ضربات القلب - ارتفاع الضغط أو هبوطه.

٤- أعراض أخرى: مثل الآم المفاصل والظهر وبعض الام الصدر.

٥- أعراض نفسية: عدم القدرة على التكيف مع الاخرين - الرغبة فى التسلط وإثارة المشاكل - فقدان الثقة فى النفس- إدانة الآخرين ونقدهم - الانزواء والعزلة.

ونود أن نشير هنا أن أعراض سن اليأس تنتهى بمجرد إنتهاء هذه المرحلة فى سن الـ ٥٥ تقريباً . ولكن يجب ملاحظة الآتى:

(١) هنـاك عبء كبير على الـزوج والأولاد لتقـديـر الظـروف النفسيـة والصحيـة التى تمر بها الزوجـة الأم. وذلك بتـوفير الحب والتقديـر الكامـل لها مع إحتمالها فى التصرفات التى تصـدر منها بغير إردتها (الغضب والنرفزة)

(٢) لا مانع من إستخـدام بعض المهدئات البسيطـة تحت إرشاد الطبيب لانتظام النوم وعلاج إضطرابات الجهاز الهضمى والدورى.

(٣) نظرا لعـدم إنتظام الهرمونات فى هـذه المرحلة ، لذلك يلـزم استشارة طبيب أمـراض النساء (بعض النساء فى هـذه المرحلة قـد إستأصلن الرحم)

(٤) تـوفير الأمـان النفسى والثقـة للمـرأة عـن طـريق بعض الأنشطـة الاجتماعية مثل الرحلات والمؤتمرات واللقاءات التى تناقش فيها مثل هذه الموضوعات.

(٥) يجب أن تتأكد المرأة أن هذه المرحلة سوف تنتهى وسوف تستقر بعد ذلك وتهدأ. ولذلك يجب عدم الانعزال بل تواصل علاقتها الاجتماعية مع الصداقات العائلية المملوءة بالمحبة.

(٦) يجب أن تنشغل المرأة فى هـذا السن بخدمـة أسرتها والأخرين أيضـا (خدمة المرضى – أخوة الرب – تعزية الحزانى)

(٧) عدم الـروتين يساعـد على إجتياز الأزمات النفسيـة. لذى يلـزم عدم الانعـزال ، والعمل على التغير فى بعض البرامج اليوميـة والأسبوعيـة والشهرية والاجازات الصيفية.

موضوعات هذا الكتاب

الشيوخ قوّهم

- ❖ من هم المسنون
- ❖ تصنيف المسنين
- ❖ الخدام الشيوخ
- ❖ الاعداد للشيخوخة
- ❖ ما هو معنى الشيخوخة
- ❖ شيوخ من الكتاب المقدس
- ❖ كيف نتعامل مع المسنين
- ❖ إحتياجات المسنين ورعايتهم
- ❖ دور المسنين
- ❖ المرأة وسن اليأس